平成３０年度　　**５月　学校給食献立予定表**　　佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	からだをつくる（赤）2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 緑黄色野菜	体の調子を整える（緑）4群 その他の野菜	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	熱や力になる（黄）6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ チンジャオロースー　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	おさかなボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ あかパプリカ	もやし　たまねぎ しょうが　グレープフルーツ ヤングコーン　エリンギ	こめ はるさめ　さとう かたくりこ	あぶら	624 kcal 23.1g	かいそう
2（水）	ごはん　ぎゅうにゅう わかたけじる　あじのしおやき おひたし　かしわもち	とりにく とうふ　かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ さとう かしわもち		619 kcal 27.9g	にゅうせいひん
3（木）	憲法記念日								
4（金）	みどりの日								
7（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう レンズまめのスープ ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟに　ｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ	とりにく レンズまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	597 kcal 25.1g	やさい
8（火）	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに もやしのごまあえ	あいびきにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら いりごま	632 kcal 21.7g	くだもの
9（水）	グリンピースごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる　ゆでキャベツ シイラフライ　ソース	とりにく あぶらあげ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	グリーンピース キャベツ　ごぼう こんにゃく	こめ さとう　パンこ こむぎこ	あぶら	619 kcal 26.0g	かいそう
10（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう カレーうどん　オレンジ だいずといりこのあげに	とりにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ オレンジ	こめこパン うどん　さとう かたくりこ	あぶら いりごま	614 kcal 27.7g	たまご
11（金）	とうふのそぼろどん　ぎゅうにゅう （むぎごはん） きりぼしだいこんのすのもの	あいびきにく とうふ　たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	665 kcal 28.0g	くだもの
14（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ プレーンオムレツ　フライドポテト	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	587 kcal 24.0g	さかな
15（火）	ちゅうかおこわ　ぎゅうにゅう ちんげんさいのスープ ぎょうざ　ゆかりあえ	やきぶた とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい あかじそ	たまねぎ　きゅうり たけのこ しいたけ	こめ もちごめ さとう	あぶら いりごま	592 kcal 21.9g	まめ
16（水）	ごはん　ぎゅうにゅう ちくぜんに　ふりかけ わかめときゅうりのすのもの	とりにく あつあげ ふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん　ごぼう えだまめ　しいたけ きゅうり	こめ さとう さといも	あぶら	649 kcal 22.9g	にゅうせいひん
17（木）	たまごパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまつなサラダ　チーズ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	619 kcal 29.3g	こざかな
18（金）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる　さんまのかんろに いんげんのごまあえ　よしいメロン	とうふ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ だいこん　もやし メロン	こめ さとう	いりごま	643 kcal 23.1g	いも
21（月）	パインパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ てりやきチキン　じゃこサラダ	とりにく てりやきチキン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン きゅうり　キャベツ きいろパプリカ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	649 kcal 26.7g	くだもの
22（火）	むぎごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる　さわらのてんぷら やさいのおかかいため	たまご かまぼこ　さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	630 kcal 22.7g	かいそう
23（水）	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ　バンサンスー れいとうみかん	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　しょうが きゅうり　エリンギ れいとうみかん	こめ はるさめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	659 kcal 22.3g	さかな
24（木）	しょくパン　ぎゅうにゅう ミネストローネ　チーズポテト りんごジャム	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー しめじ	しょくパン じゃがいも りんごジャム	あぶら マーガリン	640 kcal 26.1g	たまご
25（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる　いわしのうめに ごまずあえ　ももゼリー	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ　いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん　ごぼう しょうが　キャベツ もやし　こんにゃく	こめ　さといも さとう ももゼリー	いりごま	671 kcal 24.3g	かいそう
28（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう イタリアンスープ ししゃもフライ　アイコトマト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ ししゃも	にんじん アイコトマト ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン パンこ	あぶら	627 kcal 29.9g	やさい
29（火）	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる　さばのしおやき うらかみそぼろ	ぶたにく　とうふ あぶらあげ さば　さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん はねぎ	だいこん　もやし ごぼう こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら いりごま	630 kcal 26.2g	まめ
30（水）	ビーフカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） アスパラサラダ　なまパイン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ　キャベツ グリーンピース　りんご コーン　パイナップル	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	701 kcal 19.5g	こざかな
31（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう やきそば　えびしゅうまい しおもみきゅうり	ぶたにく ちくわ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ちゃんぽんめん	あぶら	592 kcal 26.5g	やさい

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

★今月の給食について★

2日（水）・・「子どもの日」の行事食としてかしわもちを実施します。

9日（水）・・旬の食材を使用したグリンピースごはんです。

１８日（金）・・「食育の日」です。吉井町で作られた「リゾートメロン」を実施します。

２８日（月）・・長崎県でとれたアイコトマトです。

《佐世保市産》精白米　牛乳　煮干し　ほうれん草　キャベツ　きゅうり
パセリ　グリンピース　リゾートメロン
《長崎県産》にんじん　たまねぎ　じゃがいも　白菜　葉ねぎ　大根　しょうが
えのきたけ　エリンギ　しいたけ　しめじ　大豆　アイコトマト

平成３０年度　　**５月　学校給食献立予定表**　　佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（火）	ごはん　牛乳 中華スープ チンジャオロースー　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	おさかなボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ あかパプリカ	もやし　たまねぎ しょうが　グレープフルーツ ヤングコーン　エリンギ	こめ はるさめ　さとう かたくりこ	あぶら	785 kcal 28.0g	かいそう
2（水）	ごはん　牛乳 若竹汁　あじの塩焼き おひたし　柏餅	とりにく とうふ　かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ さとう かしわもち		747 kcal 31.4g	にゅうせいひん
3（木）	憲法記念日								
4（金）	みどりの日								
7（月）	コッペパン　牛乳 レンズ豆のスープ ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟ煮　ｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ	とりにく レンズまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	785 kcal 32.6g	やさい
8（火）	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしのごまあえ	あいびきにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら いりごま	805 kcal 26.6g	くだもの
9（水）	グリンピースごはん　牛乳 鶏ごぼう汁　ゆでキャベツ シイラフライ　ソース	とりにく あぶらあげ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	グリーンピース キャベツ　ごぼう こんにゃく	こめ さとう　パンこ こむぎこ	あぶら	783 kcal 31.7g	かいそう
10（木）	米粉パン　牛乳 カレーうどん　オレンジ 大豆といりこのあげ煮	とりにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ オレンジ	こめこパン うどん　さとう かたくりこ	あぶら いりごま	814 kcal 36.5g	たまご
11（金）	豆腐のそぼろ丼　牛乳 （麦ごはん） 切干大根の酢の物	あいびきにく とうふ　たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	839 kcal 34.5g	くだもの
14（月）	黒砂糖パン　牛乳 千切りやさいのスープ ブレーンオムレツ　フライドポテト	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	781 kcal 30.4g	さかな
15（火）	中華おこわ　牛乳 ちんげん菜のスープ 餃子　ゆかりあえ	やきぶた とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい あかじそ	たまねぎ　きゅうり たけのこ しいたけ	こめ もちごめ さとう	あぶら いりごま	763 kcal 27.5g	まめ
16（水）	ごはん　牛乳 筑前煮　ふりかけ わかめときゅうりの酢の物	とりにく あつあげ ふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん　ごぼう えだまめ　しいたけ きゅうり	こめ さとう さといも	あぶら	823 kcal 27.8g	にゅうせいひん
17（木）	卵パン　牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ　チーズ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	835 kcal 38.6g	こざかな
18（金）	ごはん　牛乳 みそ汁　さんまの甘露煮 いんげんのごまあえ　吉井メロン	とうふ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ だいこん　もやし メロン	こめ さとう	いりごま	803 kcal 27.8g	いも
21（月）	パインパン　牛乳 コーンポタージュ じゃこサラダ　照焼きチキン	とりにく てりやきチキン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン きゅうり　キャベツ きいろパプリカ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	871 kcal 34.4g	くだもの
22（火）	麦ごはん　牛乳 かきたま汁　さわらの天ぷら 野菜のおかか炒め	たまご かまぼこ　さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	759 kcal 25.9g	かいそう
23（水）	ごはん　牛乳 家常豆腐　バンサンスー 冷凍みかん	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　しょうが きゅうり　エリンギ れいとうみかん	こめ はるさめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	829 kcal 27.2g	さかな
24（木）	しょくパン　牛乳 ミネストローネ　チーズポテト りんごジャム	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー しめじ	しょくパン じゃがいも りんごジャム	あぶら マーガリン	791 kcal 32.3g	たまご
25（金）	ごはん　牛乳 ぶた汁　いわしの梅煮 ごま酢あえ　ももゼリー	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ　いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん　ごぼう しょうが　キャベツ もやし　こんにゃく	こめ　さといも さとう ももゼリー	いりごま	838 kcal 29.2g	かいそう
28（月）	コッペパン　牛乳 イタリアンスープ ししゃもフライ　アイコトマト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ ししゃも	にんじん アイコトマト ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン パンこ	あぶら	796 kcal 38.2g	やさい
29（火）	ごはん　牛乳 けんちん汁　さばの塩焼き 浦上そぼろ	ぶたにく　とうふ あぶらあげ さば　さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん はねぎ	だいこん　もやし ごぼう こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら いりごま	791 kcal 31.8g	まめ
30（水）	ビーフカレー　牛乳 （麦ごはん） アスパラサラダ　生パイン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ　キャベツ グリーンピース　りんご コーン　パイナップル	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	885 kcal 23.8g	こざかな
31（木）	コッペパン　牛乳 焼きそば　えびしゅうまい 塩もみきゅうり	ぶたにく ちくわ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ちゃんぽんめん	あぶら	804 kcal 35.2g	やさい

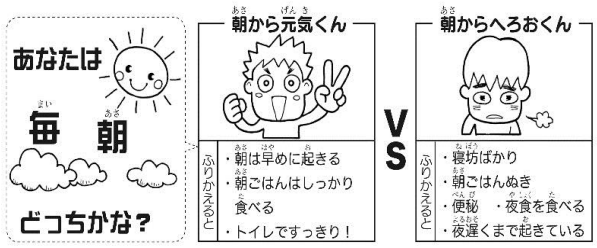
＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

★今月の給食について★

2日（水）・・「子どもの日」の行事食としてかしわもちを実施します。

9日（水）・・旬の食材を使用したグリンピースごはんです。

１８日（金）・・「食育の日」です。吉井町で作られた「リゾートメロン」を実施します。

２８日（月）・・長崎県でとれたアイコトマトです。

《佐世保市産》 精白米　牛乳　煮干し　ほうれん草　キャベツ　きゅうり
パセリ　グリンピース　リゾートメロン
《長崎県産》 にんじん　たまねぎ　じゃがいも　白菜　葉ねぎ　大根　しょうが
えのきたけ　エリンギ　しいたけ　しめじ　大豆　アイコトマト