平成３０年　６月　学校給食献立表

佐世保市立Bブロック小学校

日	曜	献立	体をつくる（赤）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる(黄色)		エネルギー たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	ごはん　ぎゅうにゅう うおそうめんじる さんまのかんろに　ごまずあえ	おさかなパスタ とうふ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい きゅうり	ごはん さとう	いりごま	628 kcal 22.6
4	月	コッペパン　ぎゅうにゅう ごぼうのポタージュ きびなごフライ　ブロッコリーサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう きびなごフライ	にんじん ブロッコリー	ごぼう　たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	648 kcal 27.9
5	火	こざかなチャーハン　ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ オムレツ　あまずキャベツ	ぶたにく とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ピーマン チンゲンザイ	たまねぎ　キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら	603 kcal 26.4
6	水	こめこパン　ぎゅうにゅう わふうスパゲティ こまつなサラダ(ツナ)　いっしょくこざかな	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	642 kcal 30.3
7	木	ごはん　ぎゅうにゅう ふくめに きりぼしだいこんのすのもの　オレンジ	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ　ほしだいこん きゅうり　オレンジ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら いりごま	655 kcal 22.3
8	金	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる さんまのゆずみそに　くきわかめのいために	とりにく あぶらあげ さんま　ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう　たまねぎ はくさい	ごはん さとう	あぶら	622 kcal 25.9
11	月	コッペパン　ぎゅうにゅう カレービーンズ　コールスローサラダ ミニトマト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ミニトマト	たまねぎ　キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	611 kcal 25.3
12	火	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる わふうオムレツ　チンゲンサイのいためもの	あつあげ オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンザイ	だいこん　キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	612 kcal 22.5
13	水	しょくパン　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぎょうざ　ひじきサラダ　りんごジャム	かまぼこ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし きゅうり　コーン	パン はるさめ さとう　ジャム	あぶら	609 kcal 21.7
14	木	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん いわしのうめに　ごまあえ　ゆのきメロン	とりにく とうふ　ちくわ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　たまねぎ しめじ　キャベツ みかん	ごはん さとう	いりごま	638 kcal 24.9
15	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう みそしる ぶりカツ　うらかみそぼろ	とうふ むぎみそ てんぷら　ぶりカツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ　だいこん ごぼう　もやし こんにゃく	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	667 kcal 22.5
18	月	くろざとうパン　ぎゅうにゅう まめとウインナーのトマトに アスパラサラダ　れいとうみかん	ぶたにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ　きゅうり メロン	パン じゃがいも さとう	あぶら	638 kcal 25.9
19	火	ごはん　ぎゅうにゅう ひょっつるのすいもの あじすりみあげ　おひたし　なっとう	とりにく とうふ　かまぼこ あじすりみ　なっとう	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　もやし	ごはん さとう	あぶら	634 kcal 27.4
20	水	コッペパン　ぎゅうにゅう やきそば　コーンシュウマイ あまずきゅうり	ぶたにく ちくわ コーンシュウマイ	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	パン　さとう ちゃんぽんめん	あぶら	597 kcal 25.8
21	木	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが こんぶあえ　ふりかけ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ　キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	629 kcal 21.0
22	金	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる あつやきたまご　えだまめチャンプルー	アジボール たまご　むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しょうが キャベツ　えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	651 kcal 27.9
25	月	はちみつパン　ぎゅうにゅう ワンタンじる　チキンカツ ゆかりあえ　せちばるちゃムース	ぶたにく かまぼこ チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり	パン ワンタン ムース	あぶら	629 kcal 29.2
26	火	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ リャンパンウースー（きんしたまご）	ぶたにく とうふ　あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　しょうが きゅうり	ごはん　さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	667 kcal 25.5
27	水	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう こうやどうふのスープ　てりやきパティ ゆでキャベツ　スライスチーズ　バナナ	こうやどうふ とりにく　おさかなボール てりやきパティ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ バナナ	パン		660 kcal 32.7
28	木	ひじきごはん　ぎゅうにゅう すましじる さばのしおやき　もやしのごまあえ	あぶらあげ とりにく とうふ　さば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし　コーン	ごはん さとう	いりごま	612 kcal 27.4
29	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう ハヤシライス やさいソテー　パイン	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しめじ　たまねぎ グリンピース　もやし コーン　パイン	むぎごはん	あぶら	681 kcal 20.6

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

永久歯は、一生使い続けていくものです。年齢を重ねても丈夫な自分の歯で食べ続けられるよう、よくかんで食べたりかみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れましょう。

かみごたえのある食材

ごぼう・海そう類
いりこ・だいず

カルシウム豊富な食材

牛乳・チーズ・小魚
ヨーグルト・豆腐

食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・きゅうり・パセリ・メロン・アスパラ

★長崎県産：じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ひょっつる
キャベツ・ミニトマト・しめじ・ひじき・ねぎ
エリンギ・わかめ・茎わかめ

★「歯と口の健康週間」には、噛みごたえのあ

毎月１９日は食育の日

平成３０年　６月　学校給食献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日	曜	献立	体をつくる（赤） 1群	2群	体の調子をととのえる（みどり） 3群	4群	熱や力になる(黄色) 5群	6群	エネルギー たんぱく質(g)
1	金	ごはん　牛乳 魚そうめん汁 さんまのかんろ煮　ごま酢和え	おさかなパスタ とうふ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい きゅうり	ごはん さとう	いりごま	790 kcal 27.3
4	月	コッペパン　牛乳 ごぼうのポタージュ きびなごフライ　ブロッコリーサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう きびなごフライ	にんじん ブロッコリー	ごぼう　たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	816 kcal 35.0
5	火	小魚チャーハン　牛乳 チンゲンサイのスープ オムレツ　甘酢キャベツ	ぶたにく とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ピーマン チンゲンザイ	たまねぎ　キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら	760 kcal 32.3
6	水	米粉パン　牛乳 和風スパゲティ 小松菜サラダ(ツナ)　一食小魚	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	808 kcal 37.1
7	木	ごはん　牛乳 含め煮 切り干し大根の酢の物　オレンジ	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ　ほしだいこん きゅうり　オレンジ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら いりごま	829 kcal 27.3
8	金	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁 さんまのゆずみそ煮　茎わかめの炒め煮	とりにく あぶらあげ さんま　ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう　たまねぎ はくさい	ごはん さとう	あぶら	758 kcal 29.4
11	月	コッペパン　牛乳 カレービーンズ　コールスローサラダ ミニトマト　棒チーズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	にんじん いんげん ミニトマト	たまねぎ　キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	815 kcal 34.3
12	火	ごはん　牛乳 けんちん汁 和風オムレツ　チンゲン菜の炒め物	あつあげ オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンザイ	だいこん　キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	767 kcal 26.7
13	水	食パン　牛乳 中華スープ ぎょうざ　ひじきサラダ　りんごジャム	かまぼこ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし きゅうり　コーン	パン はるさめ さとう　ジャム	あぶら	772 kcal 26.7
14	木	ごはん　牛乳 野菜わん いわしのうめ煮　ごま和え　冷凍みかん	とりにく とうふ　ちくわ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　たまねぎ しめじ　キャベツ みかん	ごはん さとう	いりごま	799 kcal 30.2
15	金	麦ごはん　牛乳 みそ汁 ぶりカツ　浦上そぼろ	とうふ むぎみそ てんぷら　ぶりカツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ　だいこん ごぼう　もやし こんにゃく	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	872 kcal 28.4
18	月	黒砂糖パン　牛乳 豆とウインナーのトマト煮 アスパラサラダ　メロン	ぶたにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ　きゅうり メロン	パン じゃがいも さとう	あぶら	799 kcal 32.0
19	火	ごはん　牛乳 ひょっつるの吸い物 あじすりみ揚げ　お浸し　納豆	とりにく とうふ　かまぼこ あじすりみ　なっとう	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　もやし	ごはん さとう	あぶら	763 kcal 31.0
20	水	コッペパン　牛乳 焼きそば　コーンシュウマイ 甘酢きゅうり　いちごジャム	ぶたにく ちくわ コーンシュウマイ	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	パン　さとう ちゃんぽんめん ジャム	あぶら	757 kcal 31.5
21	木	ごはん　牛乳 肉じゃが 昆布和え　ふりかけ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ　キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	793 kcal 25.6
22	金	ごはん　牛乳 つみれ汁 厚焼き玉子　枝豆チャンプルー	アジボール たまご　むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しょうが キャベツ　えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	821 kcal 34.1
25	月	はちみつパン　牛乳 ワンタン汁　チキンカツ ゆかり和え　世知原茶ムース	ぶたにく かまぼこ チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり	パン ワンタン ムース	あぶら	810 kcal 37.0
26	火	ごはん　牛乳 マーボーどうふ リャンパンウースー（錦糸卵）	ぶたにく とうふ　あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　しょうが きゅうり	ごはん　さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	832 kcal 29.8
27	水	パーカーハウスパン　牛乳 高野どうふのスープ　照り焼きパティ ゆでキャベツ　スライスチーズ　バナナ	こうやどうふ とりにく　おさかなボール てりやきパティ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ バナナ	パン		800 kcal 38.9
28	木	ひじきごはん　牛乳 すまし汁 さばの塩焼き　もやしのごま和え	あぶらあげ とりにく とうふ　さば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし　コーン	ごはん さとう	いりごま	763 kcal 33.4
29	金	麦ごはん　牛乳 ハヤシライス 野菜ソテー　パイン	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しめじ　たまねぎ グリンピース　もやし コーン　パイン	むぎごはん	あぶら	840 kcal 24.4

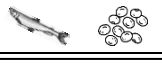
★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

永久歯は、一生使い続けていくものです。年齢を重ねても丈夫な自分の歯で食べ続けられるよう、よくかんで食べたりかみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れましょう。

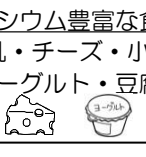
かみごたえのある食材

ごぼう・海そう類
いりこ・だいず



カルシウム豊富な食材

牛乳・チーズ・小魚
ヨーグルト・豆腐



食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・きゅうり・パセリ・メロン・アスパラ

★長崎県産：じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ひょっつる
キャベツ・ミニトマト・しめじ・ひじき・ねぎ
エリンギ・わかめ・茎わかめ

★「歯と口の健康週間」には、噛みごたえのある

毎月１９日は食育の日