

平成30年 7月 学校給食献立表 佐世保市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)		小学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1種目 - たんぱく質(g)
2	月	しょくパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ミートボール あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	602 kcal 27.6
3	火	むぎごはん とりごぼうじる さばのしょうがに ごまあえ	とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ もやし きゅうり こんにゃく	ごはん むぎ さとう	いりごま	600 kcal 23.0
4	水	コッペパン あおじそスパゲティ コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	642 kcal 24.4
5	木	ごはん ちゅうかスープ とうふチャンプルー オレンジ あじつけのり	おさかなボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら	えのき たまねぎ にがうり オレンジ	ごはん	あぶら ごまあぶら	602 kcal 23.0
6	金	えだまめごはん オクラいりうおそうめんじる ほしがたコロッケ しおもみきゅうり ミニゼリー	おさかなパスタ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	えだまめ たまねぎ きゅうり	ごはん コロッケ ぶどうゼリー	あぶら	648 kcal 19.6
9	月	コッペパン タイプーエン(うずらのたまご) いりこのつくだに れいとうようなし	ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ もやし エリンギ ようなし	パン はるさめ さとう	あぶら いりごま	624 kcal 28.8
10	火	むぎごはん みそしる いわしのうめに きんぴらごぼう	とうふ ぶたにく むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ えのき ごぼう	ごはん むぎ さとう	あぶら	637 kcal 23.7
11	水	パインパン じゃがいものウインナーに オムレツ こまつなのソテー	ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	641 kcal 25.0
12	木	ごはん すましじる ししゃもフライ だいずとひじきのいりに	とうふ かまぼこ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	641 kcal 24.1
13	金	ごはん ちくぜんに あますあえ すいか	とりにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう すいか もやし こんにゃく	ごはん さとも さとう	あぶら	658 kcal 21.6
17	火	ごはん チャージャンとうふ ひよっつるのすのもの(きんしたまご) オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ しょうが こんにゃく きゅうり オレンジ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	663 kcal 24.4
18	水	コッペパン ごもくビーフン しろみざかなのフライ トマト	ぶたにく ちくわ しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト	キャベツ たまねぎ もやし	パン ビーフン	あぶら	622 kcal 25.7
19	木	むぎごはん とうがんいりスープ さんまかぼすレモンに アスパラのソテー	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	とうがん たまねぎ もやし	ごはん	あぶら	630 kcal 22.6
20	金	むぎごはん なつやさいカレー フレンチサラダ やさいジュース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン やさいジュース	たまねぎ なす しょうが キャベツ コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	676 kcal 18.4

★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。

命を守る水！上手な水分補給を心がけましょう

汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。
 普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。
 甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！



夏休みも 忘れずに！



早寝早起きが習慣になれば、自然とお腹がすいて朝ごはんがしっかり食べられるようになります。朝日を浴びて、元気に1日をスタートさせましょう。
 朝ごはんはできるだけ主食・主菜・副菜を食べるようにしましょう。

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・なす・きゅうり・アスパラ・にがうり・かぼちゃ・とうがん
- ★長崎県産：にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ・えのき・しめじ・トマト・じゃがいも・ひよっつる・すいか

★七夕の行事食として、6日(金)に天の川に見立てた「オクラ入り魚そうめん汁」と「星型コロッケ」を予定しています。

毎月19日は
食育の日



平成30年 7月 学校給食献立表 佐世保市Bブロック中学校

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力になる(黄色)		中学校 13歳 -
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
2	月	食パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ミートボール あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	796 kcal 35.4
3	火	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さばのしょうが煮 ごま和え	とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ もやし きゅうり こんにゃく	ごはん むぎ さとう	いりごま	754 kcal 28.0
4	水	コッペパン 牛乳 青じそスパゲティ コールスローサラダ いちごジャム	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン いちごジャム スパゲティ さとう	あぶら	804 kcal 28.8
5	木	ごはん 牛乳 中華スープ とうふチャンプルー オレンジ 味付けのり	おさかなボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら	えのき たまねぎ にがうり オレンジ	ごはん	あぶら ごまあぶら	755 kcal 27.8
6	金	枝豆ごはん 牛乳 オクラいり魚そうめん汁 星型コロッケ 塩もみきゅうり ミニゼリー	おさかなパスタ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	えだまめ たまねぎ きゅうり	ごはん コロッケ ぶどうゼリー	あぶら	795 kcal 23.3
9	月	コッペパン 牛乳 タイピーエン(うすらの卵) いりこの佃煮 冷凍洋梨 マーガリン	ぶたにく うすらのたまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ もやし エリンギ ようなし	パン はるさめ さとう	あぶら いりごま マーガリン	786 kcal 34.6
10	火	麦ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのうめ煮 きんぴらごぼう	とうふ ぶたにく むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ えのき ごぼう	ごはん むぎ さとう	あぶら	803 kcal 28.4
11	水	パンパン 牛乳 じゃがいものウインナー煮 オムレツ 小松菜のソテー	ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	808 kcal 30.7
12	木	ごはん 牛乳 すまし汁 ししゃもフライ 大豆とひじきの炒り煮	とうふ かまぼこ とりにく だいす	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	812 kcal 30.1
13	金	ごはん 牛乳 筑前煮 甘酢和え すいか	とりにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう すいか もやし こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	813 kcal 25.6
17	火	ごはん 牛乳 チャーシャンどうふ ひよつづの酢の物(錦糸卵) オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ しょうが こんにゃく きゅうり オレンジ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	832 kcal 30.0
18	水	コッペパン 牛乳 五目ビーフン 白身魚のフライ トマト 棒チーズ	ぶたにく ちくわ しろみざかな	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら トマト	キャベツ たまねぎ もやし	パン ビーフン	あぶら	788 kcal 33.0
19	木	麦ごはん 牛乳 冬瓜入りスープ さんまかぼすレモン煮 アスパラのソテー	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	とうがん たまねぎ もやし	ごはん	あぶら	791 kcal 27.2
20	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ 野菜ジュース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン やさしいジュース	たまねぎ なす しょうが キャベツ コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	851 kcal 22.2

★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。

命を守る水！上手な水分補給を心がけましょう

汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！



夏休みも



忘れずに！



早寝早起きが習慣になれば、自然とお腹がすいて朝ごはんがしっかり食べられるようになります。朝日を浴びて、元気に1日をスタートさせましょう。朝ごはんはできるだけ主食・主菜・副菜を食べるようにしましょう。

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・なす・きゅうり・アスパラ・にがうり・かぼちゃ・とうがん
- ★長崎県産：にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ・えのき・しめじ・トマト・じゃがいも・ひよつづる・すいか

★七夕の行事食として、6日(金)に天の川に見立てた「オクラ入り魚そうめん汁」と「星型コロッケ」を予定しています。

毎月19日は
食育の日

