

令和元年 5月

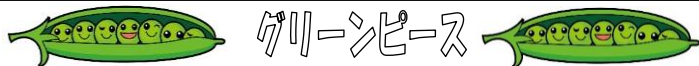
学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		1献立 - kcal
			1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	小
7 火	コッペパン	牛乳 カレースパゲティ グリーンサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり オレンジ	コッペパン 砂糖 スパゲティ	あぶら 油	639 24.1
8 水	ごはん	牛乳 わかたけ汁 魚フライ ごまあえ	豆腐 シイラ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま	あぶら 油	639 27.6
9 木	パインパン	牛乳 ビーンズスープ オムレツ キャベツのソテー	鶏肉 オムレツ 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ たまねぎ キャベツ コーン	パインパン いんげん豆	あぶら 油	584 29.2
10 金	ごはん	牛乳 炒り豆腐 ごま酢あえ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	はくさい エリンギ たまねぎ	米 砂糖 ごま	あぶら 油	605 25.1
13 月	ごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしのしょうが煮 かおりあえ	豚肉 てんぷら いわし	牛乳	にんじん 青しそ	たまねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	689 24.4
14 火	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん 大豆とわいこの佃煮 パナナ	豚肉 てんぷら 赤かまぼこ 大豆	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし パナナ キャベツ きくらげ	コッペパン 砂糖 ちゃんぽんめん	あぶら 油	652 29.4
15 水	グリンピース ごはん	牛乳 野菜わん 厚焼き卵 ひじきのみそ煮	厚揚げ 米みそ 厚焼き卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 いんげん	当梨 ごぼう こんにゃく えのきたけ	米 砂糖 砂糖	あぶら 油	589 22.1
16 木	たまごパン	牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ 冷凍洋梨	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 鶏皮マン トマト	ようなし 洋梨 たまねぎ きゅうり 枝豆 コーン	たまごパン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	644 28.7
17 金	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 さばのから揚げ 甘酢あえ 吉井メロン	鶏肉 あぶら油揚げ さば 鯖	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しいたけ だいこん 大根 こんにゃく ごぼう メロン	米 砂糖 砂糖	あぶら 油	656 23.5
20 月	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 茎わかめの酢の物（別配缶：錦糸卵）	ミートボール 豆腐 きんし たまご 錦糸卵	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	エリンギ たまねぎ きゅうり	米 砂糖 砂糖 てんぷら ごま油	あぶら 油	608 23.1
21 火	黒砂糖パン	牛乳 春雨スープ えびカツ 野菜のソテー ヨーグルト	豚肉 えびカツ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし コーン	黒砂糖パン 春雨	あぶら 油	595 22.4
22 水	ポークカレー 水（麦ごはん）	牛乳 海藻サラダ 甘夏	豚肉 海藻	牛乳 海藻	にんじん グリンピース にんにく キャベツ	たまねぎ コーン 甘夏 じゃがいも 砂糖	米 砂糖 砂糖	あぶら 油	651 17.6
23 木	コッペパン	牛乳 焼きビーフン コーンシュウマイ ピリ辛きゅうり	豚肉 かまぼこ てんぷら シュウマイ	牛乳	にんじん ピーマン	コーン たまねぎ もやし キャベツ きくらげ きゅうり	コッペパン 砂糖 ビーフン	あぶら 油	602 26.5
24 金	五目ごはん	牛乳 のっぺい汁 ししゃもフライ 塩もみ野菜	鶏肉 厚揚げ ツナ	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ いんげん	こんにゃく ごぼう 白菜 ゆで干し大根 ししいたけ	米 砂糖 さといも てんぷら	あぶら 油	651 25.8
27 月	ごはん	牛乳 含め煮 さんまのゆずみそ煮 おひたし	鶏肉 厚揚げ さんま	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	れんこん しめじ 白菜 こんにゃく ごぼう	米 砂糖 さといも	あぶら 油	670 26.2
28 火	食パン	牛乳 レンズ豆のスープ チーズポテト グレープフルーツ	鶏肉 チーズ	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ グレープフルーツ キャベツ コーン	食パン レンズ豆 じゃがいも	あぶら 油	626 25.6
29 水	ごはん	牛乳 みそ汁 魚のレモンソースあえ アイコトマト	シイラ 小麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん アイコトマト	たまねぎ レモン 大豆 白菜 えのきたけ	米 砂糖 砂糖	あぶら 油	613 25.8
30 木	コッペパン	牛乳 親子うどん 枝豆チャンプルー オレンジ	鶏肉 かつお節 鶏肉 枝豆 たまご	牛乳 しらす干し	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 枝豆 オレンジ エリンギ キャベツ	コッペパン 砂糖 うどん	あぶら 油	631 28.2
31 金	麦ごはん	牛乳 わかめスープ ホイコーロー	豆腐 豚肉 わかめ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ	麦 米 砂糖 てんぷら	あぶら 油	595 23.1

今月の献立について

- 季節の食材を生かして、
8日に「わかたけ汁」、15日に「グリンピースごはん」、
17日に「吉井リゾートメロン」、28日に「グレープフルーツ」を実施します。
- 毎月19日は「食育の日」です。
今月は17日に佐世保産の「吉井リゾートメロン」、長崎県産の「さば」を使用した



グリンピース

グリンピースは「えんどうまめ」ともよばれ、さわやかな緑色は、お料理の色合いをぐんと美しく
おいしそうなものにしてくれます。給食でもスープや煮物の彩りをよくするのに大活躍です。
今は、缶詰や冷凍もあり、1年中いつでも使われていますが、本当は春の野菜で4月から5月
ごろにとれます。生のグリンピースはこの時しか食べられません。
苦手な人も少しずつ食べられるようになりましょうね♪

今月の食材

- 佐世保産：きゅうり・パセリ・たけのこ
アスパラガス・吉井メロン
・グリンピース
- 長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・
だいこん・えのきたけ・生しいたけ・
エリンギ・キャベツ・じゃがいも
・アイコトマト・しょうが・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更す

小学校
平均値
628
25.2
摂取基準値
650
26.8

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		1献立 - kcal
			1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	たんぱく質 g
7 火	コッペパン	牛乳 カレースパゲティ グリーンサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり オレンジ	コッペパン 砂糖 スパゲティ	あぶら 油	798 29.7
8 水	ごはん	牛乳 わかたけ汁 魚フライ ごまあえ	豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん シイラ	たまねぎ だけのこ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	あぶら 油	812 33.8
9 木	パインパン	牛乳 ビーンズスープ オムレツ キャベツのソテー	鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ たまねぎ キャベツ コーン	パインパン いんげん豆	あぶら 油	782 37.6
10 金	ごはん	牛乳 炒り豆腐 ごま酢あえ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	はくさい エリンギ たまねぎ	米 砂糖 いりごま	あぶら 油	764 30.8
13 月	ごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしのしょうが煮 かおりあえ	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり 青しそ	米 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	871 29.8
14 火	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん 大豆とわらびの佃煮 パナナ	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし パナナ キャベツ きくらげ	コッペパン 砂糖 ちゃんぽんめん	あぶら 油	799 36.2
15 水	グリンピース ごはん	牛乳 野菜わん 厚焼き卵 ひじきのみそ煮	厚揚げ 米みそ	牛乳	にんじん 小松菜	当梨 ごぼう こんにゃく えのきたけ	米 砂糖 さとう	あぶら 油	741 26.5
16 木	たまごパン	牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ 冷凍洋梨	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 鶏皮マン	ようなし 洋梨 たまねぎ	たまごパン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	839 36.8
17 金	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 さばのから揚げ 甘酢あえ 吉井メロン	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ だいこん 大根	米 砂糖 さとう	あぶら 油	804 26.9
20 月	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 茎わかめの酢の物（別配缶：錦糸卵）	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	エリンギ たまねぎ きゅうり	米 砂糖 さとう	あぶら 油	767 28.1
21 火	黒砂糖パン	牛乳 春雨スープ えびカツ 野菜のソテー ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし コーン	黒砂糖パン 春雨	あぶら 油	782 28.6
22 水	ポークカレー （麦ごはん）	牛乳 海藻サラダ 甘夏	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン 甘夏 グリンピース にんにく キャベツ	小麦 米 じゃがいも 砂糖	あぶら 油	824 21.4
23 木	コッペパン	牛乳 焼きビーフン コーンシュウマイ ピリ辛きゅうり	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ もやし キャベツ きくらげ きゅうり	コッペパン 砂糖 ビーフン ラー油	あぶら 油	765 33.5
24 金	五目ごはん	牛乳 のっぺい汁 ししゃもフライ 塩もみ野菜	鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう 白菜 ゆで干し大根 しいたけ	米 砂糖 さとう	あぶら 油	846 32.7
27 月	ごはん	牛乳 含め煮 さんまのゆずみそ煮 おひたし	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん しめじ 白菜 ほうれん草	米 砂糖 さとう	あぶら 油	738 30
28 火	食パン	牛乳 レンズ豆のスープ チーズポテト グレープフルーツ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グレープフルーツ キャベツ コーン	食パン レンズ豆 じゃがいも	あぶら 油	761 30.8
29 水	ごはん	牛乳 みそ汁 魚のレモンソースあえ アイコトマト	シイラ	牛乳	にんじん	たまねぎ レモン 大根 白菜 えのきたけ	米 砂糖 さとう	あぶら 油	784 31.8
30 木	コッペパン	牛乳 親子うどん 枝豆チャンプルー オレンジ	鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 オレンジ 葉ねぎ	コッペパン 砂糖 うどん	あぶら 油	787 34.8
31 金	麦ごはん	牛乳 わかめスープ ホイコーロー	豆腐 豚肉	牛乳	ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ	小麦 米 さとう	あぶら 油	749 28

今月の献立について
●季節の食材を生かして、
8日に「わかたけ汁」、15日に「グリンピースごはん」、
17日に「吉井リゾートメロン」、28日に「グレープフルーツ」を実施します。
●毎月19日は「食育の日」です。
今月は17日に佐世保産の「吉井リゾートメロン」、長崎県産の「さば」を使用した

 **グリンピース** 

グリンピースは「えんどうまめ」ともよばれ、さわやかな緑色は、お料理の色合いをぐんと美しくおいしそうなものにしてくれます。給食でもスープや煮物の彩りをよくするのに大活躍です。

今は、缶詰や冷凍もあり、1年中いつでも使われていますが、本当は春の野菜で4月から5月ごろにとれます。生のグリンピースはこの時しか食べられません。

苦手な人も少しずつ食べられるようになりますようにね♪

今月の食材

佐世保産：きゅうり・パセリ・たけのこ
アスパラガス・吉井メロン
・グリンピース

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・
だいこん・えのきたけ・しいたけ・
エリンギ・キャベツ・じゃがいも
・アイコトマト・しょうが・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更す

中学校
平均値
790
30.9
摂取基準値
830
34.2