令和元年 6月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくるもとになるもの（赤）		体の調子を整えるもの（緑）		熱や力になるもの（黄）		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
3 (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 ほうれんそうのソテー　オレンジ	だいず ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　ダイストマト にんじん	たまねぎ　コーン オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら	621 26.5
4 (火)	こざかなチャーハン　ぎゅうにゅう こうやどうふのスープ　あつやきたまご しおもみきゅうり　ヨーグルト	つみれ ぶたにく あつやきたまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト しらすぼし	こまつな　にんじん ピーマン	きゅうり　たまねぎ	ごはん むぎ	あぶら	665 27.1
5 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ごぼうのポタージュ ブロッコリーサラダ　バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん	バナナ　たまねぎ ごぼう　キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	594 23.3
6 (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 わかめふりかけ	おとうふがんも てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにゃく　えだまめ きゅうり　ほしだいこん	ごはん さといも さとう	あぶら	697 25.2
7 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる ししゃもいそのかフライ　きんぴら	とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん　いんげん ねぎ	ごぼう　たまねぎ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	650 24.1
10 (月)	コッペパン　ぎゅうにゅう カレービーンズ オムレツ　ひじきサラダ	オムレツ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　いんげん	たまねぎ　きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	654 31.4
11 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる さんまかぼすレモンに　おかかいため	さんま とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな　にんじん	もやし　だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	645 22.3
12 (水)	しょくパン　ぎゅうにゅう ミネストローネ　チーズポテト ゆのきメロン	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ダイストマト　にんじん パセリ	メロン　たまねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	589 25.5
13 (木)	ゆかりごはん　ぎゅうにゅう かきあげうどん(かきあげ) あまずキャベツ	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ	ごはん うどん かきあげ さとう	あぶら	633 20.3
14 (金)	むぎごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる いわしつめに　すみそあえ	いわし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ	きゅうり　だいこん こんにゃく	ごはん　むぎ じゃがいも さとう		627 21.6
17 (月)	レーズンパン　ぎゅうにゅう ラビオリスープ　しろみざかなフライ ドレッシングサラダ	ホキ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ　にんじん	コーン　キャベツ たまねぎ　きゅうり	パン ラビオリ さとう	あぶら	609 24.5
18 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう ハヤシライス　しらす入りソテー(じゃこ) れいとうようなし	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ　ようなし キャベツ　もやし コーン　しめじ グリンピース	ごはん	あぶら	669 21.0
19 (水)	こめこパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに コールスローサラダ　れいとうみかん	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	みかん　キャベツ たまねぎ　えだまめ きピーマン	パン じゃがいも さとう	あぶら	594 24.9
20 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう ひょっつるのすいもの さばしおやき　もやしのごまあえ	さば とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん　ねぎ こまつな	もやし　たまねぎ	ごはん さとう	ごま	601 26.6
21 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう チャージャンどうふ リャンバンウースー（きんしたまご）	あつあげ ぶたにく きんしたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ　きゅうり しめじ　しょうが	ごはん はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	644 21.4
24 (月)	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ　にこみハンバーグ ゆでキャベツ　スライスチーズ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな　にんじん	たまねぎ　キャベツ コーン	パン さとう		621 30.7
25 (火)	むぎごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ビビンバ（やきにく、ナムル、そぼろたまご）	ぎゅうにく おさかなボール そぼろたまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう　にんじん	もやし　たまねぎ しょうが	ごはん　むぎ はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	623 24.5
26 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう カレースパゲティ グリーンサラダ　パイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン	たまねぎ　きゅうり キャベツ　えだまめ パイン	パン スパゲティ さとう	あぶら	653 25.1
27 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに さんまかんろに　かおりあえ	さんま てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん　いんげん	だいこん　きゅうり こんにゃく　ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	699 26.5
28 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる　おさかなコロッケ おひたし　なっとう	おさかなコロッケ とうふ なっとう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ　ほうれんそう	はくさい　だいこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	665 25.3
								学校給食摂取基準 650 kcal 26.8g

★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

歯は一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になると食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられるように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・とうふ



まいつき19にちは しょくいくのひ

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：こめ・ぎゅうにゅう・パセリ・メロン

★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ・だいず・しめじ・エリンギ・ひじき・わかめ・みかん

★「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。

★19日(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和元年 6月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくるもとになるもの（赤）		体の調子を整えるもの（緑）		熱や力になるもの（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	黒砂糖パン　牛乳 豆とウインナーのトマト煮 ほうれん草のソテー　オレンジ	だいず ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　ダイストマト にんじん	たまねぎ　コーン オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら	785 33.1
4 (火)	小魚チャーハン　牛乳 高野豆腐のスープ 厚焼き卵　塩もみきゅうり　ヨーグルト	つみれ ぶたにく あつやきたまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト しらすぼし	こまつな　にんじん ピーマン	きゅうり　たまねぎ	ごはん むぎ	あぶら	796 32.0
5 (水)	コッペパン　牛乳 ごぼうのポタージュ ブロッコリーサラダ　バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん	バナナ　たまねぎ ごぼう　キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	733 28.5
6 (木)	ごはん　牛乳 含め煮　切り干し大根の酢の物 わかめふりかけ	おとうふがんも てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにゃく　えだまめ きゅうり　ほしだいこん	ごはん さといも さとう	あぶら	884 31.0
7 (金)	ごはん　牛乳 春雨汁 ししゃも磯の香フライ　きんぴら	とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん　いんげん ねぎ	ごぼう　たまねぎ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	839 30.6
10 (月)	コッペパン　牛乳 カレービーンズ オムレツ　ひじきサラダ	オムレツ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　いんげん	たまねぎ　きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	817 38.6
11 (火)	ごはん　牛乳 みそ汁 さんまかぼすレモン煮　おかか炒め	さんま とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな　にんじん	もやし　だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	812 27.0
12 (水)	食パン　牛乳 ミネストローネ　チーズポテト 柚木メロン　アーモンド入り小魚(中のみ)	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ いわし	ダイストマト　にんじん パセリ	メロン　たまねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら アーモンド	759 33.7
13 (木)	ゆかりごはん　牛乳 かき揚げうどん(かき揚げ) 甘酢キャベツ	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ	ごはん うどん かきあげ さとう	あぶら	811 24.6
14 (金)	麦ごはん　牛乳 けんちん汁 いわし梅煮　酢みそあえ	いわし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ	きゅうり　だいこん こんにゃく	ごはん　むぎ じゃがいも さとう		791 26.1
17 (月)	レーズンパン　牛乳 ラビオリスープ　白身魚フライ ドレッシングサラダ	ホキ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ　にんじん	コーン　キャベツ たまねぎ　きゅうり	パン ラビオリ さとう	あぶら	769 30.3
18 (火)	ごはん　牛乳 ハヤシライス しらす入りソテー(じゃこ)　冷凍洋梨	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ　ようなし キャベツ　もやし コーン　しめじ グリンピース	ごはん	あぶら	819 25.2
19 (水)	米粉パン　牛乳 じゃが芋のウインナー煮 コールスローサラダ　冷凍みかん	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	みかん　キャベツ たまねぎ　えだまめ きピーマン	パン じゃがいも さとう	あぶら	778 32.5
20 (木)	ごはん　牛乳 ひょっつるの吸い物 さば塩焼き　もやしのごま和え	さば とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん　ねぎ こまつな	もやし　たまねぎ	ごはん さとう	ごま	757 32.6
21 (金)	ごはん　牛乳 チャージャンどうふ リャンバンウースー（錦糸卵）	あつあげ ぶたにく きんしたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ　きゅうり しめじ　しょうが	ごはん はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	818 26.2
24 (月)	パーカーハウスパン　牛乳 とうもろこしのスープ　煮込ハンバーグ ゆでキャベツ　スライスチーズ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな　にんじん	たまねぎ　キャベツ コーン	パン さとう		813 39.0
25 (火)	麦ごはん　牛乳 中華スープ ビビンバ（焼肉、ナムル、そぼろ卵）	ぎゅうにく おさかなボール そぼろたまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう　にんじん	もやし　たまねぎ しょうが	ごはん　むぎ はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	769 29.8
26 (水)	コッペパン　牛乳 カレースパゲティ グリーンサラダ　パイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン	たまねぎ　きゅうり キャベツ　えだまめ パイン	パン スパゲティ さとう	あぶら	777 29.7
27 (木)	ごはん　牛乳 五目煮 さんま甘露煮　かおりあえ	さんま てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん　いんげん	だいこん　きゅうり こんにゃく　ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	883 32.4
28 (金)	ごはん　牛乳 かぼちゃのみそ汁 お魚コロッケ　おひたし　納豆	おさかなコロッケ とうふ なっとう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ　ほうれんそう	はくさい　だいこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	844 30.6
								学校給食摂取基準 830 kcal 34.2g

★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

歯は一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になると食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられるように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・とうふ



まいつき19にちは しょくいくのひ

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：こめ・ぎゅうにゅう・パセリ・メロン

★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ・だいず・しめじ・エリンギ・ひじき・わかめ・みかん

★「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。

★19日(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。