

令和元年 6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
3月	ごはん	牛乳 中華煮 リャンバンウースー（別配缶：錦糸卵）	とりにく 鶏肉 厚揚げ 錦糸卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖 春雨 ジャがいも	あぶら 油 ごま油	645 20.9
4火	コッペパン	牛乳 ラーメン 大豆といりこの佃煮 オレンジ	ぎゅうにゅう 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 いりこ	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	もやし たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン 砂糖 ラーメン	ごま あぶら 油	606 28.2
5水	ひじきごはん	牛乳 すまし汁 いか天ぷら レモン和え	とりにく 鶏肉 油あげ 豆腐 いか天ぷら	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	グリーンピース きゅうり たまねぎ えのきたけ レモン	こめ 砂糖 あぶら 油		633 24.2
6木	米粉パン	牛乳 ごぼうのクリームスープ オムレツ 小松菜サラダ	とりにく 鶏肉 オムレツ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ 小松菜 赤ピーマン	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ	米粉パン 赤味噌 砂糖 小松菜 赤ピーマン	マーガリン あぶら 油	601 24.3
7金	ごはん	牛乳 筑前煮 いわしおかか煮 わかめときゅうりの酢の物	とりにく 鶏肉 いわしおかか煮	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ きゅうり こんにやく れんこん	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油	669 23.9
10月	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 きびなご天ぷら 茎わかめの炒め煮	とりにく 鶏肉 油揚げ きびなご天ぷら	ぎゅうにゅう 牛乳 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう れんこん	こめ 砂糖 あぶら 油		598 21.0
11火	コッペパン	牛乳 かぼちゃのカレーシチュー アスパラサラダ（別配缶：ツナ） オレンジ	とりにく 豚肉 とうにゅう 豆腐 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 米みそ	にんじん かぼちゃ アスパラガス	たまねぎ 枝豆 きゅうり オレンジ にんにく キャベツ レモン	コッペパン 砂糖	あぶら 油	659 27.7
12水	ビビンバ （麦ごはん）	牛乳 チンゲン菜のスープ 【ビビンバ：肉・ナムル・錦糸卵】 冷凍黄桃	ぎゅうにゅう 牛肉 豆腐 錦糸卵	ぎゅうにゅう 牛乳 米みそ	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	たまねぎ もやし しょうが にんにく えのきたけ 冷凍黄桃	こめ 砂糖 小麦 麦	あぶら 油 ごま	666 22.5
13木	食パン	牛乳 コンソメスープ チリコンカーン スライスチーズ	とりにく 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい にんにく コーン	食パン レッドキッドニー 手巻豆腐	あぶら 油	619 28.5
14金	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さんま梅煮 昆布あえ	とりにく 鶏肉 厚揚げ さんま梅煮	ぎゅうにゅう 牛乳 昆布	にんじん いんげん 小松菜	こんにやく れんこん しいたけ キャベツ	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油 ごま油	702 25.3
17月	ハヤシライス （麦ごはん）	牛乳 カラフルサラダ （別配缶：いり卵）	ぎゅうにゅう 牛肉 いり卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース しめじ 枝豆 きゅうり	こめ 小麦 砂糖	あぶら 油	684 20.1
18火	コッペパン	牛乳 五目うどん 小松菜のソテー ミニトマト	とりにく 鶏肉 油あげ 豚肉 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ ミニトマト	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン	コッペパン うどん	あぶら 油	581 23.8
19水	ごはん	牛乳 みそ汁 シイラの南蛮漬 メロン	とらふ 豆腐 あぶら 油揚げ シイラ 麦みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ	たまねぎ なす メロン	こめ 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	675 26.3
20木	コッペパン	牛乳 ABCスープ ウインナー ゆで野菜 バナナ	とりにく 鶏肉 ウインナー 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ セロリー しめじ キャベツ バナナ	コッペパン 砂糖 マカロニ いんげん豆	あぶら 油	607 22.7
21金	ごはん	牛乳 かぼちゃの含め煮 ぶりの照り焼き 春雨ときゅうりの酢の物	とりにく 鶏肉 厚揚げ ぶりの照り焼き	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり こんにやく	こめ 春雨 さといも 砂糖	あぶら 油 ごま油	728 23.9
24月	麦ごはん	牛乳 家常豆腐 えびシュウマイ 塩もみきゅうり	ぎゅうにゅう 豚肉 厚揚げ えびシュウマイ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きゅうり	こめ 小麦 砂糖 でんぷん	あぶら 油	687 25.3
25火	ナン	牛乳 ポテトと野菜のスープ キーマカレー ミニゼリー	とりにく 鶏肉 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい コーン にんにく	ナン ひよこ豆 じゃがいも ゼリー	あぶら 油	566 26.0
26水	ごはん	牛乳 五目煮 厚焼き卵 切干大根の酢の物	とりにく 鶏肉 厚揚げ 厚焼き卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん	こんにやく れんこん ごぼう おろし 切干だいこん きゅうり	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油 ごま	688 24.4
27木	はちみつパン	牛乳 青じそスパゲティ フレンチサラダ オレンジ	とりにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 青じそ アスパラガス	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン オレンジ	さといも 砂糖 スパゲティ	はちみつパン あぶら 油	628 24.4
28金	ごはん	牛乳 わんたん汁 かつおのピリ辛ソース おひたし	とりにく 鶏肉 赤みそ かつお	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし にんにく しょうが はくさい きゅうり	こめ 砂糖 ワンタン	あぶら 油	650 29.6

今月の献立について

●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立として、「大豆といりこの佃煮」「いか天ぷら」「ごぼうのクリームスープ」「きびなご天ぷら」「茎わかめの炒め煮」などを取り入れています。

歯を丈夫にする
栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかりと栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

今月の食材

●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です

佐世保産：きゅうり・パセリ・なす・アスパラガス

長崎県産：たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ねぎ・キャベツ・えのきたけ・生しいたけ・エリンギ・しめじ・しょうが・かぼちゃ・ミニトマト・メロン

※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る場合があります

小学校
平均値
645
24.7
県取基準値
650
26.8

令和元年 6月



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック中学校

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）	たんぱく質g
3月	ごはん	牛乳 中華煮 リャンバンウースー（別配缶：錦糸卵）	とりにく 鶏肉 錦糸卵	あつあ 厚揚げ 牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにやく きくらげ	こめ 米 砂糖 春雨	あぶら 油 じゃがいも ごま油	814 25.4
4火	コッペパン	牛乳 ラーメン 大豆といりこの佃煮 オレンジ	とりにく 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 いりこ	にんじん チンゲン菜 は葉ねぎ	もやし たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン 砂糖 ラーメン	ごま あぶら 油	756 34.8
5水	ひじきごはん	牛乳 すまし汁 いか天ぷら レモン和え	とりにく 鶏肉 豆腐	あぶら 油あげ ひじき	にんじん は葉ねぎ	グリーンピース きゅうり たまねぎ えのきたけ レモン	こめ 米 砂糖	あぶら 油	797 29.3
6木	こめ 米粉パン	牛乳 ごぼうのクリームスープ オムレツ 小松菜サラダ	とりにく 鶏肉 オムレツ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ 小松菜 赤ピーマン	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ	米粉パン 赤味噌 醤油 砂糖	マーガリン あぶら 油	792 31.3
7金	ごはん	牛乳 筑前煮 いわしおかか煮 わかめときゅうりの酢の物	とりにく 鶏肉 いわしおかか煮	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ きゅうり こんにやく れんこん	こめ 米 砂糖	あぶら 油	800 27.2
10月	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 きびなご天ぷら 茎わかめの炒め煮	とりにく 鶏肉 きびなご天ぷら	あぶら 油揚げ 牛乳 茎わかめ	にんじん は葉ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう れんこん	こめ 米 砂糖	あぶら 油	731 24.2
11火	コッペパン	牛乳 かぼちゃのカレーシチュー アスパラサラダ（別配缶：ツナ） オレンジ	とりにく 豚肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ	にんじん かぼちゃ アスパラガス	たまねぎ 枝豆 きゅうり オレンジ にんにく キャベツ レモン	コッペパン 砂糖	あぶら 油	811 33.9
12水	ビビンバ （麦ごはん）	牛乳 チンゲン菜のスープ 【ビビンバ：肉・ナムル・錦糸卵】 冷凍黄桃	とりにく 牛肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ 錦糸卵	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	たまねぎ もやし しょうが にんにく えのきたけ 冷凍黄桃	こめ 米 砂糖	あぶら 油	832 27.5
13木	しゃく 食パン	牛乳 コンソメスープ チリコンカーン スライスチーズ	とりにく 鶏肉 スライスチーズ	あぶら 豚肉 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい にんにく コーン	しゃく 食パン レッドキッドニー 手巻豆腐	あぶら 油	746 33.4
14金	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さんま梅煮 昆布あえ	とりにく 鶏肉 さんま梅煮	あつあ 厚揚げ 昆布	にんじん いんげん こまつな 小松菜	こんにやく れんこん しいたけ キャベツ	こめ 米 砂糖	あぶら 油	922 32.6
17月	むぎ ハヤシライス （麦ごはん）	牛乳 カラフルサラダ （別配缶：いり卵）	とりにく 牛肉 いり卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あか 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース しめじ 枝豆 きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら 油	867 24.4
18火	コッペパン	牛乳 五目うどん 小松菜のソテー ミニトマト	とりにく 鶏肉 豚肉	あぶら 油あげ かまぼこ	にんじん 小松菜 は葉ねぎ ミニトマト	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン	コッペパン うどん	あぶら 油	728 29.2
19水	ごはん	牛乳 みそ汁 シイラの南蛮漬 メロン	豆腐 シイラ	あぶら 油揚げ 麦みそ	にんじん ビーマン は葉ねぎ	たまねぎ なす メロン	こめ 米 砂糖	あぶら 油	847 32.1
20木	コッペパン	牛乳 ABCスープ ウインナー ゆで野菜 パナナ	とりにく 鶏肉 大豆	ウインナー 牛乳	にんじん あか 赤ピーマン	たまねぎ セロリー しめじ キャベツ パナナ	コッペパン 砂糖 マカロニ いんげん豆	あぶら 油	824 30.8
21金	ごはん	牛乳 かぼちゃの含め煮 ぶりの照り焼き 春雨ときゅうりの酢の物	とりにく 鶏肉 ぶり	あつあ 厚揚げ 照り焼き	かぼちゃ にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり こんにやく	こめ 米 砂糖	あぶら 油	928 29.7
24月	むぎ 麦ごはん	牛乳 家常豆腐 えびシューマイ 塩もみきゅうり	とりにく 豚肉 えび	あつあ 厚揚げ シューマイ	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら 油	868 31.8
25火	ナン	牛乳 ポテトと野菜のスープ キーマカレー ミニゼリー	とりにく 鶏肉 大豆	豚肉 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ はくさい コーン にんにく	ナン ひよこ豆 じゃがいも ゼリー	あぶら 油	731 32.6
26水	ごはん	牛乳 五目煮 厚焼き卵 切干大根の酢の物	とりにく 鶏肉 厚焼き卵	あつあ 厚揚げ たまご	にんじん いんげん	こんにやく れんこん ごぼう おろし 切干だいこん きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら 油	866 29.3
27木	はちみつパン	牛乳 青じそスパゲティ フレンチサラダ オレンジ	とりにく 豚肉 フレンチ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 青じそ アスパラガス	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン オレンジ	はちみつパン 砂糖 スパゲティ	あぶら 油	836 31.8
28金	ごはん	牛乳 わんたん汁 かつおのピリ辛ソース おひたし	とりにく 鶏肉 かつお	あか 赤みそ 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし にんにく しょうが はくさい きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら 油	823 36.4

今月の献立について

●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立として、「大豆といりこの佃煮」「いか天ぷら」「ごぼうのクリームスープ」「きびなご天ぷら」「茎わかめの炒め煮」などを取り入れています。

歯を丈夫にする

栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかりと栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

今月の食材

●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です

佐世保産：きゅうり・パセリ・なす・アスパラガス

長崎県産：たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ねぎ・キャベツ・えのきたけ・生しいたけ・エリンギ・しめじ・しょうが・かぼちゃ・ミニトマト・メロン

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。

中学校

平均値

814

30.4

県取基準値

830

34.2