

令和元年



7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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		からだ 体をつくるものになるもの(赤)		からだ 体の調子を整えるもの(緑)		からだ 熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	パインパン ギョウにゅう あおじそスパゲティ カラフルサラダ	ぶたにく	ギョウにゅう	ブロッコリー にんじん あかピーマン しそ	たまねぎ えだまめ しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	652 25.2
2 (火)	ごはん ギョウにゅう かぼちゃのふくめに さけしおやき あますあえ	あつあげ さけ てんぷら とりにく	ギョウにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん ほうれんそう	もやし こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	644 27.0
3 (水)	コッパパン ギョウにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	あいびきに ウインナー	ギョウにゅう	にんじん ピーマン	パナナ たまねぎ	パン じゃがいも ひよこまめ	あぶら	653 25.0
4 (木)	むぎごはん ギョウにゅう とりごぼうじる さばみそに おひたし	さば とりにく うすあげ	ギョウにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう		609 23.9
5 (金)	えだまめごはん ギョウにゅう うおそうめんじる ほしのコロッケ しおもみきゅうり ミニピーチゼリー	うおそうめん	ギョウにゅう わかめ	オクラ にんじん	きゅうり えだまめ	ごめ ピーチゼリー コロッケ	あぶら	639 19.3
8 (月)	コッパパン ギョウにゅう ボークビーンズ コールスローサラダ オレンジ かくチーズ	だいず ぶたにく	ギョウにゅう かくチーズ	にんじん トマト	オレンジ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	635 27.4
9 (火)	ごはん ギョウにゅう とうがんのすいもの いわしおかに ひじきのいりに	てんぷら いわし あつあげ とりにく ぶたにく	ギョウにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	とうがん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	621 25.2
10 (水)	はちみつパン ギョウにゅう コーンポタージュ ししゃもフライ ドレッシングサラダ	とりにく	ギョウにゅう ししゃも	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	672 28.1
11 (木)	むぎごはん ギョウにゅう マーボー豆腐 ナムル すいか	とうふ あいびきに あかみそ	ギョウにゅう	にんじん にら	すいか もやし エリンギ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油	686 24.4
12 (金)	ごはん ギョウにゅう みそじる あつやきたまご うらがみそぼろ	とうふ たまご むぎみそ ぶたにく うすあげ	ギョウにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ ごぼう もやし えのき	ごはん さとう	あぶら	635 23.6
16 (火)	ごはん ギョウにゅう じゃがいものそぼろに やさいふりかけ ひよつするのすのもの(きんしたまご)	とりにく きんしたまご てんぷら	ギョウにゅう ひよつする	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ	じゃがいも ごはん さとう はるさめ	あぶら	661 22.0
17 (水)	コッパパン ギョウにゅう やきビーフン あじフライ トマト りんごジャム	あじ ぶたにく ちくわ	ギョウにゅう	トマト にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ	パン ビーフン ジャム	あぶら	641 25.4
18 (木)	ごはん ギョウにゅう ちゅうかスープ とうふチャンプルー オレンジ	とうふ つみれ ぶたにく	ギョウにゅう	にんじん ほうれんそう にら	オレンジ たまねぎ	ごはん はるさめ	あぶら ごまあぶら	626 22.3
19 (金)	むぎごはん ギョウにゅう なつやさいカレー アスパラサラダ やさいジュース	ギョウにく	ギョウにゅう	やさいジュース かぼちゃ アスパラガス にんじん ピーマン	きゅうり なす コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	671 19.4

★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

早寝

忘れずに!



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心が
けましょう。

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・ぎょうにゅう・きゅうり・アスパラ・
にがうり・かぼちゃ・なす・とうがん
★長崎県産: にんじん・キャベツ・じゃがいも・だいず・
ねぎ・しめじ・エリンギ・トマト・わかめ・
ひじき・ひよつする・すいか

- ★七夕の行事食として、5日(金)は天の川に
見立てた「魚そうめん汁」と、「星のコ
ロッケ」を予定しています。

- ★19日(金)は、長崎県産の食材をたくさん
使用した献立です。



学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

令和元年



7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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		からだ 体をつくるものになるもの（赤）		ちようし 体の調子を整えるもの（緑）		ねつ 熱や力になるもの（黄）		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	パインパン 牛乳 青じそスパゲティ カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あかピーマン しそ	たまねぎ えだまめ しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	830 31.5
2 (火)	ごはん 牛乳 かぼちゃのなめ煮 鮭塩焼き 甘酢和え	あつあげ さけ てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん ほうれんそう	もやし こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	840 37.4
3 (水)	コッパパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	あいびきにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	バナナ キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも ひよこめ	あぶら	810 30.8
4 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さばみそ煮 おひたし	さば とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう		766 29.1
5 (金)	枝豆ごはん 牛乳 魚そうめん汁 星のコロッケ 塩もみきゅうり ミニピーチゼリー	うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ にんじん	きゅうり たまねぎ えだまめ	ごめ ピーチゼリー コロッケ	あぶら	769 22.8
8 (月)	コッパパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ オレンジ 角チーズ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう かくチーズ	にんじん トマト	オレンジ コーン たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	801 34.3
9 (火)	ごはん 牛乳 冬瓜の吸い物 いわしおかか煮 ひじきの炒り煮	てんぷら いわし あつあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	とうがん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	782 30.8
10 (水)	はちみつパン 牛乳 コーンポタージュ ししゃもフライ ドレッシングサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	877 36.1
11 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル すいか	とうふ あいびきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	すいか もやし エリンギ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油	861 29.9
12 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁 厚焼き卵 浦上そばろ	とうふ たまご むぎみそ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう なす もやし えのき	ごはん さとう	あぶら	798 28.5
16 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ひよつつるの酢の物（錦糸卵） 野菜ふりかけ	とりにく きんしたまご てんぷら	ぎゅうにゅう ひよつつる	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ	じゃがいも ごはん さとう はるさめ	あぶら	839 26.9
17 (水)	コッパパン 牛乳 焼きビーフン あじフライ トマト りんごジャム	あじ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし	パン ビーフン ジャム	あぶら	778 31.7
18 (木)	ごはん 牛乳 中華スープ 豆腐チャンプルー オレンジ	とうふ つみれ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	オレンジ たまねぎ	ごはん はるさめ	あぶら ごまあぶら	790 27.3
19 (金)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー アスパラサラダ 野菜ジュース	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	やさしいジュース かぼちゃ アスパラガス にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ なす しょうが コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	839 23.5

★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!



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心が
けましょう。

まいつき19にちは
しょくいくのひ

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g

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・きゅうり・アスパラ・
にがうり・かぼちゃ・なす・とうがん
★長崎県産: にんじん・キャベツ・じゃがいも・だいず・
ねぎ・しめじ・エリンギ・トマト・わかめ・
ひじき・ひよつつる・すいか

- ★七夕の行事食として、5日(金)は天の川に
見立てた「魚そうめん汁」と、「星のコ
ロッケ」を予定しています。

- ★19日(金)は、長崎県産の食材をたくさん
使用した献立です。

