令和２年　４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 体をつくるもとになるもの（赤） 1群	2群	体の調子を整えるもの（緑） 3群	4群	熱や力になるもの（黄） 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7 (火)	せきはん　ぎゅうにゅう やさいわん とりのたつたあげ　こうはくなます	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　たまねぎ はくさい　しめじ しょうが	こめ　あずき もちごめ でんぷん さとう	あぶら	694	26.5
8 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ やさいいため　りんご	とりにく さかなソーセージ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん パセリ	りんご　たまねぎ キャベツ　クリームコーン とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	673	24.6
9 (木)	むぎごはん　ぎゅうにゅう カツどん（トンカツ） あまずあえ	トンカツ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　はくさい ふかねぎ　エリンギ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	642	23.8
10 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう のっぺいじる　さばのしおやき おひたし　オレンジ	さば あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	オレンジ　もやし こんにゃく　だいこん ふかねぎ	こめ さとう さといも でんぷん		619	26.5
13 (月)	コッペパン　ぎゅうにゅう こめことうにゅうのポタージュ ツナサラダ(ツナ)	とうにゅう ツナ とりにく しらはなまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	だいこん　たまねぎ きゅうり　レモン	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	641	25.1
14 (火)	むぎごはん　ぎゅうにゅう ビーフカレー　ほうれんそうのソテー こめこのカップケーキ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　とうもろこし エリンギ	こめ むぎ じゃがいも カップケーキ	あぶら	746	20.2
15 (水)	こめこパン　ぎゅうにゅう わふうスパゲティ アスパラサラダ　オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス　にんじん ほうれんそう	オレンジ　たまねぎ きゅうり　しめじ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら	646	25.8
16 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが こんぶあえ　やさいふりかけ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん　いんげん	たまねぎ　だいこん つきこんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	616	20
17 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる さばフライ　しおもみきゅうり	さば むぎみそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	きゅうり　だいこん こんにゃく　ごぼう しょうが	こめ さといも		632	23.2
20 (月)	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう レタスのスープ　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 つみれ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ　たまねぎ レタス	パン はるさめ さとう		651	30.6
21 (火)	たけのこごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる　てりやきチキン あまずきゅうり　れいとうようなし	てりやきチキン かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ようなし　きゅうり たまねぎ　たけのこ ふかねぎ	こめ はるさめ さとう		593	20.2
22 (水)	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ　きびなごごまフライ ブロッコリーサラダ　りんご	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	ブロッコリー　ダイストマト にんじん	りんご　たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	678	28.3
23 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル　オレンジ	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	オレンジ　たまねぎ もやし　きゅうり エリンギ　しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラーゆ	672	27.7
24 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう ふくめに　さけしおやき はるキャベツのゆかりあえ	さけ 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	キャベツ　こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	645	29.0
27 (月)	コッペパン ラビオリのスープ　オムレツ こまつなのソテー　やきプリンタルト	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん	キャベツ　たまねぎ とうもろこし	パン やきプリンタルト じゃがいも ラビオリ	あぶら	725	27.6
28 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう とうふだんごじる いわしおかかに　きりぼしだいこんのにもの	いわし とうふ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　はくさい きりぼしだいこん　つきこんにゃく ふかねぎ	こめ しらたまこ さとう	あぶら	655	24.1
30 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる いわしうめに　ごまあえ	いわし とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり ふかねぎ	こめ でんぷん さとう	ごま	592	23.9
								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。

御入学　御進級
おめでとうございます

元気いっぱいの新１年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

この献立表は、毎月配布します。毎日の献立作りにお役立てください。

中学1年生は８日(水)、小学１年生は１４日(火)から給食が始まります。

まいつき19にちは しょくいくの日

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・アスパラガス・ほうれんそう・キャベツ・たけのこ・きゅうり

★長崎県産：さば・わかめ・ひじき・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はくさい・だいこん・しめじ・えのき・エリンギ・だいず

★１７日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。

令和２年　４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 体をつくるもとになるもの（赤） 1群	2群	体の調子を整えるもの（緑） 3群	4群	熱や力になるもの（黄） 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7 (火)	赤飯　牛乳 野菜わん 鶏の竜田揚げ　紅白なます	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　たまねぎ はくさい　しめじ しょうが	こめ　あずき もちごめ でんぷん さとう	あぶら	901 34.5
8 (水)	コッペパン　牛乳 コーンポタージュ 野菜炒め　りんご	とりにく さかなソーセージ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん パセリ	りんご　たまねぎ キャベツ　クリームコーン とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	828 30.0
9 (木)	麦ごはん　牛乳 カツ丼（トンカツ） 甘酢和え	トンカツ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　はくさい ふかねぎ　エリンギ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	835 30.3
10 (金)	ごはん　牛乳 のっぺい汁　さばの塩焼 おひたし　オレンジ	さば あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	オレンジ　もやし こんにゃく　だいこん ふかねぎ	こめ さとう さといも でんぷん		777 32.3
13 (月)	コッペパン　牛乳 米粉と豆乳のポタージュ ツナサラダ(ツナ)	とうにゅう ツナ とりにく しらはなまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	だいこん　たまねぎ きゅうり　レモン	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	794 30.7
14 (火)	麦ごはん　牛乳 ビーフカレー　ほうれん草のソテー 米粉のカップケーキ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　とうもろこし エリンギ	こめ むぎ じゃがいも カップケーキ	あぶら	922 24.2
15 (水)	米粉パン　牛乳 和風スパゲティ　アスパラサラダ オレンジ　角チーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス　にんじん ほうれんそう	オレンジ　たまねぎ きゅうり　しめじ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら	772 32.0
16 (木)	ごはん　牛乳 肉じゃが 昆布あえ　野菜ふりかけ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん　いんげん	たまねぎ　だいこん つきこんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	780 24.3
17 (金)	ごはん　牛乳 豚汁 さばフライ　塩もみきゅうり	さば むぎみそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	きゅうり　だいこん こんにゃく　ごぼう しょうが	こめ さといも		796 28.1
20 (月)	パーカーハウスパン　牛乳 レタスのスープ　煮込みハンバーグ ゆでキャベツ　スライスチーズ	ハンバーグ つみれ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ　たまねぎ レタス	パン はるさめ さとう		858 39.0
21 (火)	たけのこごはん　牛乳 春雨汁　照焼きチキン 甘酢きゅうり　冷凍洋梨	てりやきチキン かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ようなし　きゅうり たまねぎ　たけのこ ふかねぎ	こめ はるさめ さとう		743 24.4
22 (水)	黒砂糖パン　牛乳 ポークビーンズ　きびなごごまフライ ブロッコリーサラダ　りんご	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	ブロッコリー　ダイストマト にんじん	りんご　たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	860 35.6
23 (木)	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 ナムル　オレンジ	とうふ ぶたにく あかみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	オレンジ　たまねぎ もやし　きゅうり エリンギ　しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラーゆ	852 34.3
24 (金)	ごはん　牛乳 含め煮　鮭塩焼き 春キャベツのゆかりあえ	さけ 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	キャベツ　こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	820 36.3
27 (月)	コッペパン ラビオリのスープ　オムレツ 小松菜のソテー　焼きプリンタルト	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん	キャベツ　たまねぎ とうもろこし	パン やきプリンタルト じゃがいも ラビオリ	あぶら	874 33.3
28 (火)	ごはん　牛乳 豆腐団子汁 いわしおかか煮　切り干し大根の煮物	いわし とうふ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　はくさい きりぼしだいこん　つきこんにゃく ふかねぎ	こめ しらたまこ さとう	あぶら	827 29.4
30 (木)	ごはん　牛乳 かきたま汁 いわし梅煮　ごまあえ	いわし とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり ふかねぎ	こめ でんぷん さとう	ごま	745 29.0

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。

御入学　御進級
おめでとうございます

元気いっぱいの新１年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

この献立表は、毎月配布します。毎日の献立作りにお役立てください。

中学1年生は８日(水)、小学１年生は１４日(火)から給食が始まります。

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・アスパラガス・ほうれんそう・キャベツ・たけのこ・きゅうり

★長崎県産：さば・わかめ・ひじき・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はくさい・だいこん・しめじ・えのき・エリンギ・だいず

★17日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★季節の食材である春キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。