令和２年　　５月　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群	4群 ビタミン	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
18（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう マカロニのクリームに てりやきチキン　ドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも　さとう マカロニ　こむぎこ	あぶら バター	674 kcal 26.7g	さかな
19（火）	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる　１しょくソース しいらのフライ　ゆでキャベツ かしわもち	とりにく あぶらあげ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく ごぼう　しめじ キャベツ　ねぶかねぎ	こめ こむぎこ パンこ　かしわもち	あぶら	735 kcal 27.0g	やさい
20（水）	チキンライス　ぎゅうにゅう ミートボールのスープ オムレツ　ほうれんそうのソテー	とりにく ミートボール オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ　グリンピース コーン えのきたけ	こめ	あぶら	604 kcal 24.1g	しゅじつ
21（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん やきぎょうざ　ゆかりあえ	ぶたにく てんぷら　かまぼこ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	たまねぎ　もやし キャベツ　ねぶかねぎ きゅうり	こめこパン ちゃんぽんめん	あぶら	624 kcal 26.7g	かいそう
22（金）	せきはん　ぎゅうにゅう ぶたじる　こんぶあえ さばのしおやき　オレンジ	ぶたにく あつあげ さば　むぎみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん　ごぼう しょうが　きゅうり ねぶかねぎ　オレンジ	こめ　もちごめ あずき　さとう さといも	くろごま	644 kcal 27.6g	きのこ
25（月）	パインパン　ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン じゃこサラダ（しらすぼし）	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パインパン スパゲティ さとう	あぶら	651 kcal 23.5g	いも
26（火）	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに さんまゆずみそに　あまずあえ	あいびきにく さんま　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ　ゆず はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	704 kcal 23.9g	くだもの
27（水）	ごはん　ぎゅうにゅう たまごスープ チンジャオロースー　アイコトマト	たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん　アイコトマト チンゲンサイ あかピーマン　ピーマン	たまねぎ コーン　しょうが エリンギ	こめ かたくりこ　さとう	あぶら	629 kcal 22.2g	こさかな
28（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ チーズポテト　れいとうおうとう	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ　おうとう	コッペパン じゃがいも	あぶら	632 kcal 25.0g	まめ・まめせいひん
29（金）	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ　オレンジ くきわかめのすのもの	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ　なす しょうが　きゅうり オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	658 kcal 23.7g	たまご

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

＊毎月１９日は食育の日です。今月は佐世保で水揚げされた「しいら」を使った手作りのフライを予定しています。

学校給食摂取基準 エネルギー	たんぱく質
650 kcal	26.8g

★ 今月の地元の食材 ★

《佐世保産》
精白米・牛乳・煮干し・しいら
きゅうり・ほうれん草・パセリ

《長崎県産》
じゃがいも・にんじん・キャベツ・はくさい・だいこん
アイコトマト・しめじ・エリンギ・茎わかめ・さば



令和２年　　５月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群	4群 ビタミン	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
18（月）	コッペパン　牛乳 マカロニのクリーム煮 照り焼きチキン　ドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも　さとう マカロニ　こむぎこ	あぶら バター	846 kcal 32.9g	さかな
19（火）	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁　しいらのフライ ゆでキャベツ　1食ソース　柏餅	とりにく あぶらあげ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく ごぼう　しめじ キャベツ　ねぶかねぎ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	899 kcal 32.6g	やさい
20（水）	チキンライス　牛乳 ミートボールのスープ オムレツ　ほうれん草のソテー	とりにく ミートボール オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ　グリンピース コーン えのきたけ	こめ	あぶら	776 kcal 29.5g	しゅじつ
21（木）	米粉パン　牛乳 ちゃんぽん 焼きぎょうざ　ゆかりあえ	ぶたにく てんぷら　かまぼこ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	たまねぎ　もやし キャベツ　ねぶかねぎ きゅうり	こめこパン ちゃんぽんめん	あぶら	811 kcal 34.1g	かいそう
22（金）	赤飯　牛乳 豚汁　さばの塩焼き 昆布あえ　オレンジ	ぶたにく あつあげ さば　むぎみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん　ごぼう しょうが　きゅうり ねぶかねぎ　オレンジ	こめ　もちごめ あずき　さとう さといも	くろごま	788 kcal 33.3g	きのこ
25（月）	パインパン　牛乳 スパゲティナポリタン じゃこサラダ（しらす干し）	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パインパン スパゲティ さとう	あぶら	831 kcal 29.2g	いも
26（火）	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さんまゆずみそ煮　甘酢あえ	あいびきにく さんま　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ　ゆず はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	898 kcal 29.5g	くだもの
27（水）	ごはん　牛乳 卵スープ チンジャオロースー　アイコトマト	たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん　アイコトマト チンゲンサイ あかピーマン　ピーマン	たまねぎ コーン　しょうが エリンギ	こめ かたくりこ　さとう	あぶら	797 kcal 27.2g	こざかな
28（木）	コッペパン　牛乳 せん切り野菜のスープ　冷凍黄桃 チーズポテト　りんごジャム	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ　おうとう	コッペパン じゃがいも りんごジャム	あぶら	822 kcal 30.5g	まめ・まめせいひん
29（金）	ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 茎わかめの酢の物　オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ　なす しょうが　きゅうり オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	833 kcal 29.1g	たまご

学校給食摂取基準 エネルギー	たんぱく質
830 kcal	34.2g

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

＊毎月１９日は食育の日です。今月は佐世保で水揚げされた「しいら」を使った手作りのフライを予定しています。

★ 今月の地元の食材 ★

《佐世保産》
精白米・牛乳・煮干し・しいら
きゅうり・ほうれん草・パセリ

《長崎県産》
じゃがいも・にんじん・キャベツ・はくさい・だいこん
アイコトマト・しめじ・エリンギ・茎わかめ・さば

