

令和2年 5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)
		体を調子を整えるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう カレースパゲティ やさいサラダ いちごジャム	ふたひきにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ キャベツ	パン スパゲティ ジャム さとう	あぶら	702 25.2
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さばのしおやき いんげんのごまあえ ミニトマト	さば あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ミニトマト	きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう しょうが ぶかねぎ	こめ じゃがいも さとう	いりごま	657 27.0
20 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ABCスープ オムレツ ほうれんそうのソテー オレンジ かくチーズ	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう かくチーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	オレンジ キャベツ たまねぎ コーン	パン マカロニ	あぶら	620 27.7
21 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう カツカレー りんごサラダ	トンカツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	652 18.7
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ブルコギ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにく とうふ つみれ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ	こめ はるさめ さとう セリー でんぶん	あぶら ごまあぶら	696 22.3
25 (月)	パンパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ こまつなサラダ ツナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	だいこん たまねぎ クリームコーン コーン レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	651 25.7
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チャージャンどうふ ちゅうかふうあえもの オレンジ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ オレンジ しめじ セロリ しょうが	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	654 24.2
27 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ チーズポテト ミニゼリー(ピーチ)	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン・ゼリー じゃがいも マカロニ レンズまめ	あぶら	649 25.9
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さかなフライ ゆでキャベツ ソース かしわもち	かまぼこ とりにく とうふ しいら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ はるさめ さとう かしわもち	あぶら	710 30.0
29 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう こもくまめ もやしときゅうりのすのもの しそあじひじき	だいず でんぶら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん いんげん	もやし こんにゃく ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	653 23.4

マナーを守って楽しい給食

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。



まいつき19にちは
しょくいくのひ

学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

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・ほうれんそう
 ★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・はくさい・
 だいこん・わかめ・だいず・ミニトマト
 ★19日(火)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和2年 5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)		
		体をく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)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
18 (月)	コッペパン 牛乳 カレースパゲティ 野菜サラダ いちごジャム	ふたひきにく	ぎゅうにゅう	ブロックリー ピーマン	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ	パン スパゲティ ジャム さとう	あぶら	889 31.3	
19 (火)	ごはん 牛乳 豚汁 さばの塩焼き いんげんのごまあえ ミニトマト	さば あつあげ むぎみそ ふたにく	ぎゅうにゅう	いんげん ミニトマト	にんじん	きゅうり こんにゃく しょうが	だいこん ごぼう ふかねぎ	こめ じゃがいも さとう	いりごま	832 33.1
20 (水)	コッペパン 牛乳 ABCスープ オムレツ ほうれん草のソテー オレンジ 角チーズ	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう かくチーズ	ほうれんそう パセリ	にんじん	バナナ たまねぎ コーン	パン マカロニ	あぶら	814 34.9	
21 (木)	麦ごはん 牛乳 カツカレー りんごサラダ	トンカツ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ キャベツ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	828 22.7	
22 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ ブルコギ 日向夏ゼリー	ぎゅうにく とうふ つみれ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら		たまねぎ	こめ はるさめ さとう ゼリー でんぷん	あぶら ごまあぶら	871 27.3	
25 (月)	パンパン 牛乳 コーンポタージュ 小松菜サラダ ツナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ		だいこん たまねぎ クリームコーン コーン レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	832 32.1	
26 (火)	ごはん 牛乳 家常豆腐 中華風和え物 オレンジ	あつあげ ふたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう		きゅうり たまねぎ オレンジ しめじ しょうが	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	828 29.7	
27 (水)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト ミニゼリー(ピーチ)	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ		バナナ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ レンズまめ	あぶら	794 31.5	
28 (木)	ごはん 牛乳 春雨汁 魚フライ ゆでキャベツ ソース 柏餅	かまぼこ とりにく とうふ しいら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん		キャベツ たまねぎ	こめ はるさめ さとう かしわもち	あぶら	878 36.6	
29 (金)	麦ごはん 牛乳 五目豆 もやしときゅうりの酢の物 しそ味ひじき	だいず てんぷら ひじき ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん		もやし こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	824 28.7	

マナーを守って楽しい給食

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。



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・ぎゅうにゅう・パセリ・ほうれんそう
- ★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・はくさい・だいこん・わかめ・だいず・ミニトマト

★19日(火)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g