

令和2年



6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)		
		体をつくるものになるもの(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			
1 (月)	コッペパン きゅうにゅう とうもろこしのスープ ポテトミートソース オレンジ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ほうれんそう ピーマン	オレンジ コーン	たまねぎ パン じゃがいも さとう	あぶら	606 20.2	
2 (火)	ごはん きゅうにゅう みそしる いわしうめ えだまめチャンプルー	いわし とうふ むぎみそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん		キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ さとう	あぶら	620 24.7	
3 (水)	バーガーハウスパン きゅうにゅう ラビオリスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ やきプリンタルト	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	コーン キャベツ	たまねぎ	パン ラビオリ さとう やきプリンタルト		763 29.6	
4 (木)	ごはん きゅうにゅう とりこぼしる きびなごくるこまフライ かおりあえ	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	ねぎ	はくさい たまねぎ こんにゃく かおり	こめ	あぶら くるこま	574 20.1	
5 (金)	ごはん きゅうにゅう マーボーとうふ きりぼしだいこんのすのもの オレンジ	とうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にら	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん しょうが	こめ さとう でんぶん	いりこま あぶら ラー油	663 24.1	
8 (月)	コッペパン きゅうにゅう こぼろのクリームスープ ブロッコリーのサラダ かくチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パセリ	にんじん	たまねぎ キャベツ こぼろ	さとう じゃがいも しょういんげんまめ ごまきこ	マーガリン あぶら	623 23.3	
9 (火)	こざかなチャーハン きゅうにゅう はるさめじる ポークシュウマイ ピリからきゅうり ミニゼリー(りんご)	つみれ とうふ ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん	ピーマン	きゅうり たまねぎ	こめ むぎ ゼリー さとう はるさめ	こまあぶら あぶら ラー油	642 24.5	
10 (水)	コッペパン きゅうにゅう こうやどうふのスープ マグロのフライ チンゲンさいのいためもの チョコだいすジャム	マグロ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	こまつな	たまねぎ だいこん	もやし パン	チョコジャム あぶら	671 28.0	
11 (木)	ごはん きゅうにゅう ちゅうかに リャンパンウーサー(きんしたまご)	あつあげ とりにく てんぷら きんしたまご	ぎゅうにゅう	いんげん	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう はるさめ	こまあぶら あぶら	656 22.3	
12 (金)	ゆかりごはん 牛乳 ごもくうどん わかめのすのもの オレンジ	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ	オレンジ たまねぎ はくさい	こめ うどん さとう		564 20.8	
15 (月)	コッペパン きゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに ツナいりソテー ヨーグルト	たいす ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト	にんじん	キャベツ エリンギ	たまねぎ パン じゃがいも さとう	あぶら	678 27.8	
16 (火)	ごはん きゅうにゅう にくじゃが さけしおやき ごまあえ	ぶたにく さけ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	たまねぎ もやし こんにゃく きゅうり	じゃがいも こめ さとう	いりこま あぶら	673 28.2	
17 (水)	こめこパン きゅうにゅう ちゃんぽん だいすといりこのあげに れいとうみかん	たいす ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	ねぎ	れいとうみかん キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん さとう でんぶん	あぶら	657 29.9	
18 (木)	ひじきごはん きゅうにゅう やさしいわん あつやきたまご ミニトマト	うすあげ たまご とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ミニトマト	たまねぎ はくさい しめじ	こめ さとう	あぶら	633 25.7	
19 (金)	むぎごはん きゅうにゅう ビーフカレー ドレッシングサラダ ゆのきメロン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん		メロン たまねぎ コーン	だいこん こめ じゃがいも さとう	あぶら	689 19.0	
22 (月)	レースパン きゅうにゅう しらたまごスープ オムレツ やさいソテー オレンジ	オムレツ ぶたにく かまぼこ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン	オレンジ パン しらたまご	あぶら	637 26.9	
23 (火)	パエリア きゅうにゅう コンソメスープ さばのエスカベッチェ	エビ とりにく ウィンナー さば	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	ピーマン	たまねぎ	キャベツ こめ むぎ さとう	あぶら	738 26.3	
24 (水)	コッペパン きゅうにゅう こめこととうにゅうのポターージュ カラフルサラダ パイン	とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	あかピーマン	パイン たまねぎ コーン	キャベツ えだまめ	パン さとう じゃがいも しょういんげんまめ こめ	あぶら	624 25.5
25 (木)	ごはん きゅうにゅう けんちんしる さんまみぞれに こんぶいため	サンマ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう はえるこんぶ	にんじん	ねぎ	だいこん こぼろ	こめ さといも	あぶら	611 22.3	
26 (金)	むぎごはん きゅうにゅう チンゲンさいのスープ ビビンバ(やきにく・やさしい・たまごそぼろ)	こめみそ ぎゅうにく つみれ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう	いりこま あぶら こまあぶら	638 26.8	
29 (月)	たまごパン きゅうにゅう わふうスパゲティ やさしいサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう	にんじん	たまねぎ きゅうり エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	638 25.9	
30 (火)	ごはん きゅうにゅう ひよつるのすいもの なっとう さかなのバーベキューソース しおもきゅうり	とりにく とうふ しいら なっとう かまぼこ	ぎゅうにゅう ひよつる	にんじん	ねぎ	きゅうり りんご	たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	696 34.4

★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。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯は一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になる食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられるようによくかんで食べたり、かみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れましょう。

かみごたえのある食材
ごぼう・海そう類
いりこ・だいす

カルシウム豊富な食材
牛乳・チーズ・小魚
ヨーグルト・とうふ



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・メロン
- ★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ・だいす・しめじ・エリンギ・ひじき・わかめ・みかん
- ★「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。
- ★19日(金)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



6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 (kcal) たんぱく質 (g)	
		体をつくるものになるもの(筋)		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		
1 (月)	コッペパン 牛乳 とうもろこしのスープ ポテトミートソース オレンジ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ほうれんそう ピーマン	オレンジ コーン	たまねぎ パン じゃがいも さとう	あぶら	805 26.0
2 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 いわし梅煮 枝豆チャンプルー	いわし とうふ むぎみそ ふたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ	だいこん えだまめ	こめ さとう	あぶら	782 30.2
3 (水)	バーガーハウスパン 牛乳 ラビオリスープ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ 焼きプリンタルト	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	コーン キャベツ	たまねぎ コーン	パン ラビオリ さとう やきプリンタルト		987 38.2
4 (木)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 きびなご黒ごまフライ かおりあえ	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく かおり	たまねぎ ごぼう	こめ	あぶら くろごま	729 24.6
5 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 切り干し大根の酢の物 オレンジ	とうふ ふたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	オレンジ エリンギ しょうが	こめ さとう でんぶん	いりごま あぶら ラー油	839 29.6
8 (月)	コッペパン 牛乳 ごぼうのクリームスープ ブロッコリーのサラダ 角チーズ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ごぼう	さとう じゃがいも しょういんげんまめ ごまきこ	マーガリン あぶら	791 29.2	
9 (火)	小魚チャーハン 牛乳 春雨汁 ポークシュウマイ ピリ辛きゅうり ミニゼリー (りんご)	つみれ とうふ ふたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん ビーマン	きゅうり たまねぎ	こめ むぎ ゼリー さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ラー油	830 31.1	
10 (水)	コッペパン 牛乳 高野豆腐のスープ マグロのフライ チンゲン菜の炒め物 チョコ大豆ジャム	マグロ とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ だいこん	もやし	パン	チョコジャム あぶら	868 35.9
11 (木)	ごはん 牛乳 中華煮 リャンバンウーソー(錦糸卵)	あつあげ とりにく てんぷら きんしたまご	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	832 27.3	
12 (金)	ゆかりごはん 牛乳 五目うどん わかめの酢の物 オレンジ	とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	オレンジ はくさい	たまねぎ ごぼう	こめ うどん さとう		695 25.1
15 (月)	コッペパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 ツナ入りソテー ヨーグルト	たいす ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん	キャベツ エリンギ	たまねぎ パン じゃがいも さとう	あぶら	837 33.9	
16 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 鮭塩焼き ごまあえ	ふたにく さけ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ もやし こんにゃく きゅうり	じゃがいも こめ さとう	いりごま あぶら	856 35.3	
17 (水)	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮 冷凍みかん	だいす ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	れいとうみかん たまねぎ もやし	キャベツ もやし	パン ちゃんぽん さとう でんぶん	あぶら	825 37.5
18 (木)	ひじきごはん 牛乳 野菜わん 厚焼き卵 ミニトマト	うすあげ たまご とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ミニトマト	たまねぎ しめじ	はくさい	こめ さとう	あぶら	789 30.7
19 (金)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー ドレッシングサラダ 柚木メロン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	メロン たまねぎ	だいこん コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	871 22.9
22 (月)	レーズンパン 牛乳 しらたまごスープ オムレツ 野菜ソテー オレンジ	オムレツ ふたにく かまぼこ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	オレンジ コーン	パン しらたま	あぶら	803 33.1
23 (火)	パエリア 牛乳 コンソメスープ さばのエスカベッチェ	エビ とりにく ウィンナー さば	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン あかビーマン	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら	996 34.1	
24 (水)	コッペパン 牛乳 米粉と豆乳のポタージュ カラフルサラダ パイン	とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかビーマン パセリ	パイン たまねぎ コーン	キャベツ えだまめ	パン さとう じゃがいも しょういんげんまめ こめ	あぶら	768 31.1
25 (木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまみぞれ煮 昆布炒め	サンマ とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう はえるこんぶ	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	こめ さといも	あぶら	770 27.1	
26 (金)	麦ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ ピビンバ(焼肉・野菜・卵そぼろ)	こめみそ ぎゅうにゅう つみれ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう	いりごま あぶら ごまあぶら	809 33.1	
29 (月)	卵パン 牛乳 和風スパゲティ 野菜サラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	813 32.5	
30 (火)	ごはん 牛乳 ひよつふるの吸い物 納豆 魚のバーベキューソース 塩もみきゅうり	とりにく とうふ しらい なっとう かまぼこ	ぎゅうにゅう ひよつふる	にんじん ねぎ	きゅうり りんご	たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	867 41.6

★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。

6月4日～10日 歯と口の健康週間 です

歯は一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になる
と食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれ
なくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられる
ようによくかんで食べたり、かみごたえのある食材やカルシウム
たっぷりの食材を食事に取り入れましょう。

かみごたえのある食材

ごぼう・海そう類
いりこ・だいす

カルシウム豊富な食材

牛乳・チーズ・小魚
ヨーグルト・とうふ



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・パセリ・メロン

★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ・だいす・
しめじ・エリンギ・ひじき・わかめ・みかん

★「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカル
シウムを多く含む食材を取り入れています。

★19日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。