令和2年6月　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主食	献立名	体をつくる（赤） 1群（たんぱく質）	2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー kcal たんぱく質 g 小
1 月	ごはん	牛乳　豆腐の中華煮 中華風和え物（別配缶）錦糸卵	豆腐　豚肉 錦糸卵	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり　たまねぎ しめじ　セロリ	米　砂糖 片栗粉	油　ごま ごま油	642 24.7
2 火	コッペパン	牛乳　せん切り野菜のスープ　冷凍みかん 煮込みハンバーグ　ブロッコリーサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん　ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ コーン　みかん	パン 砂糖	油	694 29.6
3 水	ごはん	牛乳　すまし汁 ちくわの磯辺揚げ　卯の花炒り	豆腐　鶏肉 おから　ちくわの磯辺揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ　えのきたけ	米　砂糖	油	605 19.5
4 木	米粉パン	牛乳　ごぼうのクリームスープ オムレツ　キャベツのソテー	鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん　パセリ ピーマン	たまねぎ　キャベツ ごぼう　コーン	パン　じゃがいも いんげん豆　小麦粉	油 マーガリン	651 27.0
5 金	ごはん	牛乳　肉じゃが 鮭の塩焼き　ごま酢あえ	牛肉 鮭の塩焼き	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり　もやし	米　砂糖 じゃがいも	油 ごま	685 26.5
8 月	麦ごはん	牛乳　豚丼 コーンシュウマイ　切り干し大根の酢の物	豚肉 ｺｰﾝｼｭｳﾏｲ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ　はくさい　しめじ こんにゃく　きゅうり　切干大根	米　麦　砂糖 片栗粉	油 ごま	629 21.7
9 火	コッペパン	牛乳　五目うどん 小松菜のいためもの　オレンジ	鶏肉　ちくわ あぶら揚げ	牛乳	にんじん　ねぎ 小松菜	たまねぎ　ごぼう　コーン キャベツ　オレンジ	パン　うどん	油	612 24.3
10 水	小魚チャーハン	牛乳　チンゲン菜のスープ イカ天ぷら　かおりあえ	鶏肉 イカ天ぷら	牛乳 しらす干し	にんじん　ピーマン チンゲン菜　しそ	たまねぎ　きゅうり えのきたけ	米	油	600 23.0
11 木	コッペパン	牛乳　かぼちゃのカレーシチュー ほうれん草のサラダ（別配缶）ツナ　冷凍黄桃	豚肉　ツナ 豆乳	牛乳	かぼちゃ　にんじん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ　レモン 枝豆　きゅうり　にんにく　黄桃	パン　砂糖	油	652 25.7
12 金	ごはん	さといもの含め煮 いわしの甘露煮　甘酢和え	鶏肉　厚揚げ いわしの甘露煮	牛乳	にんじん いんげん	はくさい　こんにゃく れんこん	米　里芋 砂糖	油	691 25.5
15 月	麦ごはん	家常豆腐　オレンジ ひょっつるの酢の物　（別配缶）錦糸卵	豚肉　厚揚げ 錦糸卵　赤みそ	牛乳 ひょっつる	にんじん にら　ねぎ	たまねぎ　きゅうり　オレンジ エリンギ　にんにく　しょうが	米　麦　砂糖 春雨　片栗粉	油 ごま油	661 22.1
16 火	コッペパン	ソパデアホ きびなごのエスカベッチェ　ヨーグルト	鶏肉	牛乳ヨーグルト きびなご	にんじん　ピーマン トマト　パセリ	たまねぎ しめじ　にんにく	パン　砂糖 白玉麩	油	684 28.3
17 水	酢飯	手巻き寿司（ツナ納豆、きゅうり） みそ汁　手巻きのり	ツナ　納豆　油揚げ 豆腐　麦みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり なす　しょうが	米　砂糖 じゃがいも	油	676 27.1
18 木	はちみつパン	青じそスパゲティ フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん　しそ アスパラガス	たまねぎ　キャベツ コーン　しめじ	パン　砂糖 スパゲティ	油	661 25.3
19 金	ごはん	けんちん汁　メロン シイラのレモンソース漬け　浦上そぼろ	しいら　豆腐 豚肉	牛乳	にんじん　ねぎ いんげん	大根　こんにゃく　もやし 切干大根　ごぼう　レモン　メロン	米　砂糖　里芋 片栗粉	油 ごま	629 25.7
22 月	麦ごはん	ハヤシライス 野菜のソテー　オレンジ	牛肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ　キャベツ　しめじ コーン　グリンピース　オレンジ	米　麦	油	640 20.0
23 火	コッペパン	焼きそば ひじきサラダ　黒糖豆	豚肉　かまぼこ 天ぷら　大豆	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	キャベツ　きゅうり　もやし たまねぎ　きくらげ　コーン	パン　ちゃんぽん麺 砂糖　黒砂糖　片栗粉	油	680 30.7
24 水	ごはん	つみれ汁 厚焼き卵　きんぴら	タチウオボール　麦みそ 厚揚げ　厚焼き卵　豚肉	牛乳 塩わかめ	にんじん　いんげん ほうれん草	たまねぎ　れんこん えのきたけ	米　砂糖	油	649 26.9
25 木	ナン	ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ミニゼリー	豚肉　大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　にんにく キャベツ	ナン　じゃがいも ミニゼリー	油	587 25.6
26 金	ごはん	鶏ごぼう汁 さんまのみぞれ煮　おひたし	鶏肉　油揚げ さんまのみぞれ煮	牛乳	にんじん　ねぎ 小松菜	たまねぎ　こんにゃく キャベツ　ごぼう	米　砂糖		629 24.8
29 月	ごはん	春雨汁 ぶりの甘辛煮　わかめときゅうりの酢の物	ぶり　豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ　きゅうり しょうが	米　砂糖　春雨 片栗粉	油　ごま ごま油	727 28.5
30 火	みかんパン	豆とウィンナーのトマト煮 カラフルサラダ　（別配缶）いりたまご	大豆　そぼろ卵 豚肉　ポークビッツ	牛乳	にんじん　ピーマン アスパラガス　トマト	きゅうり　たまねぎ 枝豆	パン　砂糖 じゃがいも	油	661 27.3
								小学校 平均値	652 25.4
								摂取基準値	650 26.8

今月の献立について

●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立として、「ごぼうのクリームスープ」「切り干し大根の酢の物」「小魚チャーハン」「いか天ぷら」などを取り入れています。

●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です。また、6月15日～19日は「地場産物使用推進週間」でもあります。佐世保産の米、牛乳、きゅうり、メロン、しいらや、県内産のじゃがいも、キャベツ等の地域食材を献立に使用す

今月の食材

佐世保産：きゅうり・パセリ・なす・アスパラガス
メロン・しいら

長崎県産：たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ねぎ・
キャベツ・えのきたけ・　エリンギ
しめじ・しょうが・かぼちゃ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

毎年６月は「食育月間」
毎月１９日は「食育の日」
自分たちの食生活を見直しましょう

令和2年6月　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主食	献立名	体をつくる（赤） 1群（たんぱく質）	2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー kcal たんぱく質 g 中
1 月	ごはん	牛乳　豆腐の中華煮 中華風和え物　（別配缶）錦糸卵	豆腐　豚肉 錦糸卵	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり　たまねぎ しめじ　セロリ	米　砂糖 片栗粉	油　ごま ごま油	814 30.4
2 火	コッペパン	牛乳　せん切り野菜のスープ　冷凍みかん 煮込みハンバーグ　ブロッコリーサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん　ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ コーン　みかん	パン 砂糖	油	855 36.6
3 水	ごはん	牛乳　すまし汁 ちくわの磯辺揚げ　卯の花炒り	豆腐　鶏肉 おから　ちくわの磯辺揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ　えのきたけ	米　砂糖	油	805 25.4
4 木	米粉パン	牛乳　ごぼうのクリームスープ オムレツ　キャベツのソテー	鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん　パセリ ピーマン	たまねぎ　キャベツ ごぼう　コーン	パン　じゃがいも いんげん豆　小麦粉	油 マーガリン	871 35.0
5 金	ごはん	牛乳　肉じゃが 鮭の塩焼き　ごま酢あえ	牛肉 鮭の塩焼き	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり　もやし	米　砂糖 じゃがいも	油 ごま	872 33.0
8 月	麦ごはん	牛乳　豚丼 コーンシュウマイ　切り干し大根の酢の物	豚肉 ｺｰﾝｼｭｳﾏｲ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ　はくさい　しめじ こんにゃく　きゅうり　切干大根	米　麦　砂糖 片栗粉	油 ごま	832 27.8
9 火	コッペパン	牛乳　五目うどん 小松菜のいためもの　オレンジ	鶏肉　ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん　ねぎ 小松菜	たまねぎ　ごぼう　コーン キャベツ　オレンジ	パン　うどん	油	767 30.0
10 水	中総体　振替休日								－ －
11 木	コッペパン	牛乳　かぼちゃのカレーシチュー ほうれん草のサラダ（別配缶）ツナ　冷凍黄桃	豚肉　ツナ 豆乳	牛乳	かぼちゃ　にんじん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ　レモン 枝豆　きゅうり　にんにく　黄桃	パン　砂糖	油	858 33.2
12 金	ごはん	さといもの含め煮 いわしの甘露煮　甘酢和え	鶏肉　厚揚げ いわしの甘露煮	牛乳	にんじん いんげん	はくさい　こんにゃく れんこん	米　里芋 砂糖	油	873 31.1
15 月	中総体　振替休日								－ －
16 火	中総体　振替休日								－ －
17 水	酢飯	手巻き寿司（ツナ納豆、きゅうり） みそ汁　手巻きのり	ツナ　納豆　油揚げ 豆腐　麦みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり なす　しょうが	米　砂糖 じゃがいも	油	858 33.5
18 木	はちみつパン	青じそスパゲティ フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん　しそ アスパラガス	たまねぎ　キャベツ コーン　しめじ	パン　砂糖 スパゲティ	油	842 31.6
19 金	ごはん	けんちん汁　メロン シイラのレモンソース漬け　浦上そぼろ	しいら　豆腐 豚肉	牛乳	にんじん　ねぎ いんげん	大根　こんにゃく　もやし 切干大根　ごぼう　レモン　メロン	米　砂糖　里芋 片栗粉	油 ごま	790 31.2
22 月	麦ごはん	ハヤシライス 野菜のソテー　オレンジ	牛肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ　キャベツ　しめじ コーン　グリンピース　オレンジ	米　麦	油	808 24.3
23 火	コッペパン	焼きそば ひじきサラダ　黒糖豆	豚肉　かまぼこ 天ぷら　大豆	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	キャベツ　きゅうり　もやし たまねぎ　きくらげ　コーン	パン　ちゃんぽん麺 砂糖　黒砂糖　片栗粉	油	905 39.8
24 水	ごはん	つみれ汁 厚焼き卵　きんぴら	タチウオボール　麦みそ 厚揚げ　厚焼き卵　豚肉	牛乳 塩わかめ	にんじん　いんげん ほうれん草	たまねぎ　れんこん えのきたけ	米　砂糖	油	816 32.8
25 木	ナン	ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ミニゼリー	豚肉　大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　にんにく キャベツ	ナン　じゃがいも ミニゼリー	油	740 32.0
26 金	ごはん	鶏ごぼう汁 さんまのみぞれ煮　おひたし	鶏肉　油揚げ さんまのみぞれ煮	牛乳	にんじん　ねぎ 小松菜	たまねぎ　こんにゃく キャベツ　ごぼう	米　砂糖		759 28.3
29 月	ごはん	春雨汁 ぶりの甘辛煮　わかめときゅうりの酢の物	ぶり　豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ　きゅうり しょうが	米　砂糖　春雨 片栗粉	油　ごま ごま油	926 35.4
30 火	みかんパン	豆とウィンナーのトマト煮 カラフルサラダ　（別配缶）いりたまご	大豆　そぼろ卵 豚肉　ポークビッツ	牛乳	にんじん　ピーマン アスパラガス　トマト	きゅうり　たまねぎ 枝豆	パン　砂糖 じゃがいも	油	891 35.6

中学校
平均値
833
31.7
摂取基準値
830
34.2

今月の献立について

●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立として、「ごぼうのクリームスープ」「切り干し大根の酢の物」「小魚チャーハン」「いか天ぷら」などを取り入れています。

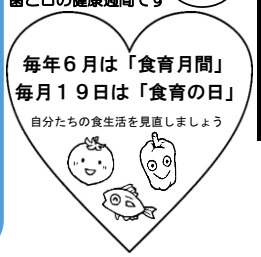
●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です。また、6月15日～19日は「地場産物使用推進週間」でもあります。佐世保産の米、牛乳、きゅうり、メロン、しいらや、県内産のじゃがいも、キャベツ等の地域食材を献立に使用する予定です。

今月の食材

佐世保産：きゅうり・パセリ・なす・アスパラガス
メロン・しいら

長崎県産：たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ねぎ・
キャベツ・えのきたけ・エリンギ
しめじ・しょうが・かぼちゃ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

毎年６月は「食育月間」
毎月１９日は「食育の日」
自分たちの食生活を見直しましょう