

学校給食献立表



日	よ	う	び	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校			
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー	エネルギー			
					1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質			
1	月	🍷	🍷	ごはん どうぶのちゅうかに はるさめときゅうりのすのもの オレンジ	どうぶ ちゅうかうつくね ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん いんげん	オレンジ きゅうり しいたけ	たまねぎ たけのこ	ごめ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	636	800	23.8	29.1
2	火	🍷	🍷	パーカーハウスパン やさいスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ アセロラゼリー	ハンバーグ とりにく	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	たまねぎ	パーカーハウスパン アセロラゼリー じゃがいも さとう でんぷん		585	772	25.3	33
3	水	🍷	🍷	ごはん すましじる きびなごフライ こまつなのいためもの	どうぶ ちくわ かつおぶし	きゅうにゅう きびなご わかめ	こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ	もやし	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	580	735	20.4	25.2
4	木	🍷	🍷	コッペパン ごぼうのクリームスープ トマトオムレツ コールスローサラダ	とりにく オムレツ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	ごぼう とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	639	816	24.4	30.6
5	金	🍷	🍷	ごはん ひじきのり ごもくに いわしのうめに ごますあえ	いわしのうめに てんぷら とりにく	きゅうにゅう ひじきのり こんぶ	にんじん いんげん	きゅうり れんこん たまねぎ	もやし こんにゃく	ごめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	700	881	25.1	30.5
8	月	🍷	🍷	ごはん チンゲンサイのスープ いかのてんぷら かおりあえ	いか とりにく にくだんご	きゅうにゅう	チンゲンサイ かおり にんじん	きゅうり	たまねぎ	ごめ はるさめ	あぶら	598	765	20.3	25.5
9	火	🍷	🍷	コッペパン ごもくうどん じゃこいため りんご	かまぼこ とりにく あぶらあげ	きゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう ねぎ にんじん	りんご キャベツ	たまねぎ ごぼう	コッペパン うどん さとう	ごまあぶら ごま	595	735	24.7	30.1
10	水	🍷	🍷	ぶたどん (おぎごはん) きりぼしだいこんのすのもの しゅうまい	しゅうまい ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり きりぼしだいこん	はくさい きゅうり	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	662	854	23.7	29.7
11	木	🍷	🍷	ごめこパン カレービーンズ ツナサラダ (ツナ) パナナ	ツナ だいす ぶたにく	きゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	パナナ レモン	たまねぎ	ごめこパン じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	613	796	29.1	37.8
12	金	🍷	🍷	ごはん さといものふくめに あじのしおやき あまぎあえ	アジ あつあげ とりにく	きゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ れんこん	こんにゃく もやし	ごめ さいも さとう	あぶら	662	819	31.1	35.6
15	月	🍷	🍷	てまきごはん (ごはん・てまきのり・ にくみそなつとう・きゅうり) じゃがいものみそじる	なつとう みそ ぶたにく どうぶ きゅうにく あぶらあげ	きゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	きゅうり なす	たまねぎ おろししょうが	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	626	788	25.1	30.5
16	火	🍷	🍷	コッペパン ソバ・チ・アホ てりやきチキン ブロッコリーサラダ	とりにく たまご ベーコン	きゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	キャベツ おろしにんにく	コッペパン ふ さとう でんぷん	あぶら	617	758	27.9	33.9
17	水	🍷	🍷	ごはん チョーシュー豆腐 ひよつるのすのもの (きんしたまご) れいとうみかん	あつあげ ぶたにく きんしたまご みそ	きゅうにゅう ひよつる	にんじん ねぎ	れいとうみかん きゅうり しいたけ おろししょうが でんぷん	たまねぎ たけのこ おろしにんにく	ごめ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら	710	891	26.6	32.7
18	木	🍷	🍷	はちみつパン あおじそスパゲティ フレンチサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく	きゅうにゅう チーズ	にんじん きびまん しそ かおり アスパラガス	たまねぎ しめじ	キャベツ とうもろこし	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	610	862	24.3	32.7
19	金	🍷	🍷	ごはん けんちんじる さばのしょうがに メロン	さばのしょうがに どうぶ とりにく	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	メロン たまねぎ	こんにゃく	ごめ さいも	あぶら	602	751	23.0	27.7
22	月	🍷	🍷	ハヤシライス (おぎごはん) やさいのソテー オレンジ	きゅうにく ウィンナー	きゅうにゅう	にんじん こまつな	オレンジ キャベツ とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく	ごめ むぎ	ハヤシルウ	628	786	19.9	23.9
23	火	🍷	🍷	コッペパン ちゃんぽん ひじきサラダ りんご	ぶたにく かまぼこ てんぷら	きゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	りんご キャベツ もやし きくらげ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごまあぶら	610	741	23.7	28.5
24	水	🍷	🍷	ごはん つげれじる ちくさやき れんこんのきんぴら	たまご どうぶ てんぷら つみれ ぶたにく	きゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	れんこん こんにゃく	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	601	753	23.9	29.7
25	木	🍷	🍷	ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく ぶたにく だいす	きゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリーンピース	キャベツ おろしにんにく	ナン じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	625	762	28.6	34.4
26	金	🍷	🍷	ごはん とりごぼろじる さんまのみぞれに おひたし	さんまのみぞれに とりにく あぶらあげ	きゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ	もやし こんにゃく	ごめ さとう		609	764	23.2	28.1
29	月	🍷	🍷	ごはん やさいわん おさかなぎょうざ きゅうりとわかめのすのもの	おさかなぎょうざ かまぼこ とりにく	きゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ	れんこん しめじ	ごめ さとう	あぶら	586	754	20.0	24.9
30	火	🍷	🍷	みかんパン まめとウィンナーのトマトに カラフルサラダ パナナ	ぶたにく だいす ウィンナー	きゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマト	パナナ キャベツ とうもろこし	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう みかんパン	あぶら	650	806	26.6	32.8

地元でとれた食材や献立は、木字にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

平均栄養価

625

790

24.6

30.3

6月は食育月間



【今月の献立について】

- ◎6月は食育月間です。長崎県や佐世保市でとれた食材「玉ねぎ」「じゃがいも」「あじ」や、地元食材を使った献立「冷凍いかん」「お魚きょうざ」「みかんパン」等が登場します。食育の日(毎月19日)の献立としては、18日(木)に旬の「腎じそ」と地元産の「玉ねぎ」を使った「腎じそスパゲティ」が登場します。
- ◎季節の食材、「玉ねぎ」「じゃがいも」「腎じそ」「メロン」等を献立に取り入れています。
- ◎6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、カルシウムを多く含む食材を使った献立や、よく噛んで食べる食材を使った献立として、「ごぼうのクリームスープ」「ひじきのり」「五目煮」「いわしの梅煮」「いかの天ぷら」「じゃこ炒め」「りんご」「切干大根の酢の物」等を取り入れています。



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

