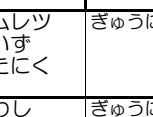
令和2年 7月 学校給食予定献立表

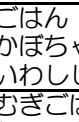
佐世保市Bブロック小学校

日付	＊２１日からの給食予定献立表は後日配布します。 献立名	主な働きと材料名 体をつくるもとになるもの（赤） 1群	2群	体の調子を整えるもの（緑） 3群	4群	熱や力になるもの（黄） 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ オムレツ　アスパラサラダ	オムレツ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス　トマト にんじん	たまねぎ　きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	666 30.5
2 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに いわししょうがに　あまずあえ	いわし あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん いんげん　ほうれんそう	もやし　こんにゃく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	691 25.5
3 (金)	むぎごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ プルコギ　オレンジ	とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん	オレンジ　たまねぎ にら	こめ むぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら	637 21.3
6 (月)	コッペパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ ツナいりソテー　トマト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	トマト　にんじん こまつな　パセリ	キャベツ　たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	626 26.5
7 (火)	えだまめごはん　ぎゅうにゅう オクラいりうおそうめんじる ほしのコロッケ　しおもみきゅうり　ももゼリー	コロッケ うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ　にんじん	きゅうり　たまねぎ えだまめ	こめ ももゼリー	あぶら	658 19.3
8 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ ポークシュウマイ　やさいいため　かくチーズ	シュウマイ とりにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう かくチーズ	こまつな　にんじん	もやし　キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	594 26.7
9 (木)	むぎごはん　ぎゅうにゅう チャージャンどうふ ひょっつるのすのもの　すいか	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん　ほうれんそう	すいか　たまねぎ きゅうり　しめじ しょうが	こめ　むぎ でんぷん はるさめ さとう	あぶら	636 20.7
10 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう とうがんのすいもの　さばみそに ごまあえ	さば とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	とうがん　キャベツ たまねぎ	こめ さとう	いりごま	631 25.0
13 (月)	はちみつパン　ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ カラフルサラダ　オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　あかピーマン しそ	オレンジ　たまねぎ キャベツ　えだまめ コーン　しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	675 25.7
14 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの　ふりかけ	あいびきにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えだまめ きゅうり　ほしだいこん	じゃがいも こめ さとう	あぶら	657 21.8
15 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ABCスープ　チリコンカーン れいとうおうとう	あいびきにく ミックスビーンズ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ トマト	おうとう　キャベツ たまねぎ	パン マカロニ	あぶら	655 26.3
16 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる　さんまかんろに くきわかめのいために	さんま　とうふ うすあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ　なす	こめ さとう	あぶら	642 23.7
17 (金)	むぎごはん　ぎゅうにゅう なつやさいカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん ピーマン	たまねぎ　なす みかん　パイン もも　しょうが	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	664 18.0
20 (月)	くろざとうパン　ぎゅうにゅう やきそば　ししゃもいそのかフライ あまずきゅうり やさいジュース	ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう ししゃも	やさいジュース　にんじん ピーマン	キャベツ　きゅうり もやし　たまねぎ	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	716 28.9
								学校給食摂取基準 650 kcal 26.8g

★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。

命を守る水！上手な水分補給を心がけましょう





汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。

甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！

朝日を浴びて、元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんはできるだけ主食・主菜・副菜を食べるように心がけましょう。

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・きゅうり・アスパラ・にがうり・かぼちゃ・なす・とうがん

★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・だいず・しめじ・エリンギ・トマト・ひょっつる・わかめ・ひじき・すいか

★七夕の行事食として、7日(火)は天の川に見立てた「オクラ入りそうめん汁」と、「星のコロッケ」を予定しています。

★17(金)は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立です。

令和2年 ※ 7月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	＊21日からの給食予定献立表は後日配布します。 献立名	主な働きと材料名 体をつくるもとになるもの（赤） 1群	2群	体の調子を整えるもの（緑） 3群	4群	熱や力になるもの（黄） 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (水)	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ オムレツ　アスパラサラダ	オムレツ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス　トマト にんじん	たまねぎ　きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	833 37.5
2 (木)	ごはん　牛乳 かぼちゃの含め煮 いわし生姜煮　甘酢和え	いわし あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん いんげん　ほうれんそう	もやし　こんにゃく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	874 31.2
3 (金)	麦ごはん　牛乳 中華スープ プルコギ　オレンジ	とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん	オレンジ　たまねぎ にら	こめ むぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら	806 25.9
6 (月)	コッペパン　牛乳 コーンポタージュ ツナ入りソテー　トマト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	トマト　にんじん こまつな　パセリ	キャベツ　たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	786 32.9
7 (火)	枝豆ごはん　牛乳 オクラ入り魚そうめん汁 星のコロッケ　塩もみきゅうり　ももゼリー	コロッケ うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ　にんじん	きゅうり　たまねぎ えだまめ	こめ ももゼリー	あぶら	765 22.4
8 (水)	コッペパン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ ポークシュウマイ　野菜炒め　角チーズ	シュウマイ とりにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう かくチーズ	こまつな　にんじん	もやし　キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	767 34.3
9 (木)	麦ごはん　牛乳 家常豆腐 ひょっつるの酢のもの　すいか	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん　ほうれんそう	すいか　たまねぎ きゅうり　しめじ しょうが	こめ　むぎ でんぷん はるさめ さとう	あぶら	801 25.1
10 (金)	ごはん　牛乳 冬瓜のすいもの　さばみそ煮 ごまあえ	さば とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	とうがん　キャベツ たまねぎ	こめ さとう	いりごま	795 30.5
13 (月)	はちみつパン　牛乳 青じそスパゲティ カラフルサラダ　オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　あかピーマン しそ	オレンジ　たまねぎ キャベツ　えだまめ コーン　しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	856 31.9
14 (火)	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の酢の物　ふりかけ	あいびきにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えだまめ きゅうり　ほしだいこん	じゃがいも こめ さとう	あぶら	833 26.5
15 (水)	コッペパン　牛乳 ＡＢＣスープ チリコンカーン　冷凍黄桃	あいびきにく ミックスビーンズ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ トマト	おうとう　キャベツ たまねぎ	パン マカロニ	あぶら	802 32.2
16 (木)	ごはん　牛乳 みそ汁　さんま甘露煮 茎わかめの炒め煮	さんま　とうふ うすあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ　なす	こめ さとう	あぶら	809 28.8
17 (金)	麦ごはん　牛乳 夏野菜カレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん ピーマン	たまねぎ　なす みかん　パイン もも　しょうが	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	844 21.8
20 (月)	黒砂糖パン　牛乳 焼きそば　ししゃも磯の香フライ 甘酢きゅうり 野菜ジュース	ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう ししゃも	やさいジュース　にんじん ピーマン	キャベツ　きゅうり もやし　たまねぎ	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	922 37.1
								学校給食摂取基準 830 kcal 34.2g

★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。

命を守る水！上手な水分補給を心がけましょう

汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。

甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！

朝日を浴びて、元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんはできるだけ主食・主菜・副菜を食べるように心がけましょう。

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・きゅうり・アスパラ・にがうり・かぼちゃ・なす・とうがん

★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・だいず・しめじ・エリンギ・トマト・ひょっつる・わかめ・ひじき・すいか

★七夕の行事食として、7日(火)は天の川に見立てた「オクラ入りそうめん汁」と、「星のコロッケ」を予定しています。

★17(金)は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立です。