令和２年　　７・８月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名		からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン	4群 ビタミン	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
7月										
21（火）	ごはん なつやさいのみそしる しそあじひじき	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ　ひじき ヨーグルト	かぼちゃ	とうがん　なす	こめ さといも		640 kcal 22.1g	きのこ
22（水）	ぶたどん （ごはん） ももゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　たまねぎ こんにゃく　キャベツ しいたけ	こめ　さとう かたくりこ ももゼリー	あぶら	636 kcal 21.7g	こざかな
23（木）	海の日									
24（金）	スポーツの日									
27（月）	コッペパン ちゃんぽん ミニゼリー（りんご・アセロラ）	ぎゅうにゅう いちごジャム	ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　ねぶかねぎ	コッペパン ちゃんぽんめん　いちごジャム りんごゼリー　アセロラゼリー	あぶら	602 kcal 22.9g	かいそう
28（火）	マーボーどん （ごはん） プリン	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　エリンギ しょうが	こめ さとう　かたくりこ プリン	あぶら	711 kcal 25.4g	やさい
29（水）	ハヤシライス （ごはん） れいとうおうとう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しめじ グリンピース　おうとう	こめ	あぶら	655 kcal 20.4g	さかな
30（木）	コッペパン ワンタンスープ チョコだいずクリーム	ぎゅうにゅう いっしょくこざかな	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし キャベツ　コーン	コッペパン ワンタン チョコだいずクリーム		654 kcal 27.6g	しゅじつ
31（金）	チキンカレーライス （ごはん） きょほうゼリー	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えだまめ	こめ じゃがいも きょほうゼリー	あぶら	696 kcal 21.6g	やさい
8月										
24（月）	コッペパン ちゅうかスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう りんごジャム	とうふ ぶたにく おさかなボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ　たまねぎ もやし	コッペパン はるさめ りんごジャム　ももゼリー	あぶら ごまあぶら	642 kcal 23.7g	きのこ
25（火）	ナン ABCスープ キーマカレー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ウインナー あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ　コーン たまねぎ	ナン ABCマカロニ	あぶら	609 kcal 27.0g	くたもの
26（水）	ごはん ぶたじる れいとうようなし	ぎゅうにゅう ふりかけ	ぶたにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうがん　ごぼう しょうが　ようなし	こめ さといも		599 kcal 19.9g	たまご
27（木）	コッペパン ラーメン やさいジュース	ぎゅうにゅう いちごジャム	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん やさいジュース	たまねぎ　もやし キャベツ　コーン ねぶかねぎ	コッペパン ラーメン いちごジャム	あぶら	698 kcal 24.0g	まめ・まめせいひん
28（金）	ぎゅうどん （ごはん） ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しらたき　たまねぎ キャベツ　えのきたけ ねぶかねぎ	こめ さとう　かたくりこ ひゅうがなつゼリー	あぶら	661 kcal 21.3g	にゅうせいひん

学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質
650 kcal	26.8g

★ 地場産物 使用予定 ★

《佐世保産》
精白米・牛乳・　煮干し・ほうれん草
なす・冬瓜

《長崎県産》
にんじん・じゃがいも・キャベツ・かぼちゃ
えのきたけ・しめじ・しいたけ・エリンギ
大豆・わかめ

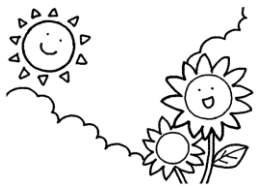
＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

＊この期間は、食中毒・熱中症対策をとった給食となるため、料理ひとつあたりの食材数と量が多めになっています。

＊８月３１日以降の献立は、次回の献立予定表でお知らせします。



令和２年　　７・８月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名		からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 ビタミン	4群 ビタミン	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
7月										
21（火）	ごはん 夏野菜のみそ汁 しそ味ひじき	牛乳 ヨーグルト	とりにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ　ひじき ヨーグルト	かぼちゃ	とうがん　なす	こめ さといも		781 kcal 25.8g	きのこ
22（水）	豚丼 （ごはん） ももゼリー	牛乳	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　たまねぎ こんにゃく　キャベツ しいたけ	こめ　さとう かたくりこ ももゼリー	あぶら	799 kcal 26.6g	こざかな
23（木）	海の日									
24（金）	スポーツの日									
27（月）	コッペパン ちゃんぽん ミニゼリー（りんご・アセロラ）	牛乳 いちごジャム	ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　ねぶかねぎ	コッペパン ちゃんぽんめん　いちごジャム りんごゼリー　アセロラゼリー	あぶら	755 kcal 28.4g	かいそう
28（火）	マーボー丼 （ごはん） プリン	牛乳	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　エリンギ しょうが	こめ さとう　かたくりこ プリン	あぶら	888 kcal 31.3g	やさい
29（水）	ハヤシライス （ごはん） 冷凍黄桃	牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しめじ グリンピース　おうとう	こめ	あぶら	821 kcal 24.7g	さかな
30（木）	コッペパン ワンタンスープ チョコ大豆クリーム	牛乳 一食小魚	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし キャベツ　コーン	コッペパン ワンタン チョコだいずクリーム		820 kcal 33.3g	しゅじつ
31（金）	チキンカレーライス （ごはん） 巨峰ゼリー	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えだまめ	こめ じゃがいも きょほうゼリー	あぶら	868 kcal 26.3g	やさい
8月										
24（月）	コッペパン 中華スープ ももゼリー	牛乳 りんごジャム	とうふ ぶたにく おさかなボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ　たまねぎ もやし	コッペパン はるさめ りんごジャム　ももゼリー	あぶら ごまあぶら	789 kcal 28.8g	きのこ
25（火）	ナン ABCスープ キーマカレー	牛乳 ヨーグルト	ウインナー あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ　コーン たまねぎ	ナン ABCマカロニ	あぶら	756 kcal 33.1g	くだもの
26（水）	ごはん 豚汁 冷凍洋梨	牛乳 ふりかけ	ぶたにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうがん　ごぼう しょうが　ようなし	こめ さといも		747 kcal 24.0g	たまご
27（木）	コッペパン ラーメン 野菜ジュース	牛乳 いちごジャム	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん やさいジュース	たまねぎ　もやし キャベツ　コーン ねぶかねぎ	コッペパン ラーメン いちごジャム	あぶら	877 kcal 29.8g	まめ・まめせいひん
28（金）	牛丼 （ごはん） 日向夏ゼリー	牛乳	ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しらたき　たまねぎ キャベツ　えのきたけ ねぶかねぎ	こめ さとう　かたくりこ ひゅうがなつゼリー	あぶら	824 kcal 26.0g	にゅうせいひん

学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質
830 kcal	34.2g

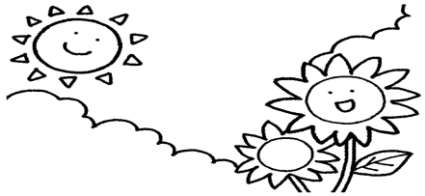
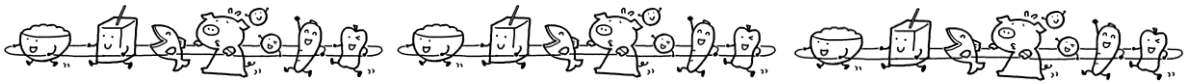
★ 地場産物 使用予定 ★

《佐世保産》
精白米・牛乳・　煮干し・ほうれん草
なす・冬瓜

《長崎県産》
にんじん・じゃがいも・キャベツ・かぼちゃ
えのきたけ・しめじ・しいたけ・エリンギ
大豆・わかめ

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

＊この期間は、食中毒・熱中症対策をとった給食となるため、料理ひとつあたりの食材数と量が多めになっています。

＊８月３１日以降の献立は、次回の献立予定表でお知らせします。