

令和2年

7・8月学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

7月	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	
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどん ミニゼリー（アセロラ・ピーチ）	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく しめじ	こめ ゼリー でんぷん さとう	あぶら	624 21.0
22 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ りんごジャム オレンジ		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	オレンジ たまねぎ コーン	パン ラビオリ ジャム		608 21.9
27 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ヨーグルト いちごジャム	おさかなボール	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 たまねぎ コーン	コッペパン ジャム		646 24.9
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ すいか	とうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	すいか たまねぎ エリンギ しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ラー油	636 24.1
29 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう タイピーエン 1しょくこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン はるさめ	あぶら	576 24.8
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	647 19.1
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やきにく ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし りんご しょうが	こめ ゼリー さとう	あぶら	687 22.6

8月	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	
24 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう わんたんスープ かくチーズ オレンジ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	オレンジ たまねぎ キャベツ	パン ワンタン		594 25.7
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる プリン	あつあげ つみれ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが	こめ プリン		589 20.3
26 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう まめとウインナーのトマトに やさしいジュース	だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	ジュース トマト にんじん	たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	682 24.7
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チャーハンとうふ オレンジ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	オレンジ たまねぎ しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら	619 20.9
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん れいとうようなし	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ ようなし こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あぶら	627 21.0

暑い時の食事に
気をつけよう!!

暑い季節は、冷たいものばかり食べがちになりますね。しかし、暑くてもしっかりと食事をとらないと栄養が偏ってしまいます。1日のエネルギー源である朝ごはんはきちんと摂り、牛乳や果物も取り入れましょう。また、そうめんや、ざるそばなど、麺類を食べることも多くなるとおもいますが、卵・魚・肉・豆などのたんぱく質も食べるようにしましょう。そして、規則正しい生活を心がけることが大切です。体調を崩して、夏バテにならないように、バランスのよい食事をしましょう。

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

★長崎県産：長崎和牛（牛丼）

だいず・じゃがいも・にんじん・キャベツ・
しめじ・エリンギ・わかめ・すいか

令和2年

7・8月学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

7月	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	
21 (火)	ごはん 牛乳 牛丼 ミニゼリー（アセロラ・ピーチ）	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく しめじ	こめ ゼリー でんぷん さとう	あぶら	714 23.8
22 (水)	コッペパン 牛乳 ラビオリスープ りんごジャム オレンジ		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	オレンジ たまねぎ コーン	パン ラビオリ ジャム		632 23.1
27 (月)	コッペパン 牛乳 コンソメスープ ヨーグルト いちごジャム	おさかなボール	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 たまねぎ コーン	コッペパン ジャム		662 25.9
28 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 すいか	どうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	すいか たまねぎ エリンギ しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ラー油	731 27.5
29 (水)	コッペパン 牛乳 タイピーエン 1食小魚	ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン はるさめ	あぶら	610 26.4
30 (木)	ごはん 牛乳 チキンカレー オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	745 21.5
31 (金)	ごはん 牛乳 焼肉 日向夏ゼリー	ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし りんご しょうが	こめ ゼリー さとう	あぶら	786 25.8

8月	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	
24 (月)	コッペパン 牛乳 わんたんスープ 角チーズ オレンジ チョコ大豆ジャム	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	オレンジ たまねぎ キャベツ	パン ワンタン	チョコジャム	616 27.2
25 (火)	ごはん 牛乳 つみれ汁 プリン	あつあげ つみれ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが	こめ プリン		668 23.0
26 (水)	コッペパン 牛乳 豆とウインナーのトマト煮 野菜ジュース	だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	ジュース トマト にんじん	たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	723 26.4
27 (木)	ごはん 牛乳 家常豆腐 オレンジ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	オレンジ たまねぎ しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら	712 23.6
28 (金)	ごはん 牛乳 豚丼 冷凍洋梨	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ ようなし こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あぶら	718 23.9

暑い時の食事に
気をつけよう!!

暑い季節は、冷たいものばかり食べがちになりますね。しかし、暑くてもしっかりと食事をとらないと栄養が偏ってしまいます。1日のエネルギー源である朝ごはんはきちんと摂り、牛乳や果物も取り入れましょう。また、そうめんや、ざるそばなど、麺類を食べることも多くなるとおもいますが、卵・魚・肉・豆などのたんぱく質も食べるようにしましょう。そして、規則正しい生活を心がけることが大切です。体調を崩して、夏バテにならないように、バランスのよい食事をしましょう。

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

★長崎県産：長崎和牛（牛丼）
だいず・じゃがいも・にんじん・キャベツ・
しめじ・エリンギ・わかめ・すいか