

令和3年



6月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

日付	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)	
		体を動かすものになるもの(筋)		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		
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる いわしうめ に えだまめチャンプルー	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	たまねぎ	こめ	あぶら	649
		ぶたにく	わかめ		えだまめ	なす	さとう		じゃがいも
2 (水)	レースパン ぎゅうにゅう わふうスパゲティ カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	フロッキー	たまねぎ	きゅうり	あぶら	654
				ほうれんそう	あかピーマン	エリンギ	コーン		スパゲティ
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス キャベツともやしのソテー パナナ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース	たまねぎ	もやし	あぶら	705
		ちくわ				しめじ	コーン		こめ
4 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいわん きびなごてんぷら きんぴら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	はくさい	たまねぎ	あぶら	600
		かまぼこ	きびなご			こぼろ	さとう		こめ
7 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものウィンナーに ほうれんそうのソテー オレンジ かくチーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	コーン	あぶら	632
			チーズ			しめじ	オレンジ		じゃがいも
8 (火)	こざかなチャーハン ぎゅうにゅう すましじる コーンシュウマイ あますあえ ミニゼリー (アセロラ)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	きゅうり	たまねぎ	あぶら	594
		とうふ	しらすぼし			もやし	たまねぎ		こめ
9 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ フロッキーサラダ パイン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ	ごぼう	たまねぎ	あぶら	597
				フロッキー		キャベツ	パイン		こめ
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに リャンパンウースー(きんしたまご)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	こんにゃく	たまねぎ	あぶら	640
		たまご	あつあげ			きゅうり	たまねぎ		じゃがいも
11 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん あじすりみフライ ミニトマト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ミニトマト	たまねぎ	ねぎ	あぶら	637
		あぶらあげ	わかめ						うどん
14 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナいりソテー ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	トマト	たまねぎ	キャベツ	あぶら	661
		だいす	ヨーグルト	こまつな					じゃがいも
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる あつやきたまご ごまあえ	ちちうおつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん		だいこん	たまねぎ	あぶら	618
		あつあげ	わかめ			しょうが	えのきたけ		こめ
16 (水)	こめパン ぎゅうにゅう ちゃんぼん いりこのつくだに れいとみかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ	キャベツ	あぶら	614
		ちくわ	いりこ			みかん	もやし		ちゃんぼん
17 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ナムル	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ	きゅうり	あぶら	646
		あかみそ	とうふ	いら		エリンギ	もやし		こめ
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ぶりてりやき きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	たまねぎ	こんにゃく	あぶら	707
		ぶり				きりぼしだいこん			じゃがいも
21 (月)	ナン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ゆのきメロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	たまねぎ	キャベツ	あぶら	583
		あひびきにく				メロン			じゃがいも
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろ さばのにつけ ゆかりあえ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	ごぼう	たまねぎ	あぶら	586
		とり	さば	ぶかねぎ		こんにゃく	しょうが		こめ
23 (水)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう ABCスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ	キャベツ	あぶら	600
		ハンバーグ				コーン	オレンジ		さとう
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ピビンバ (やきにく・ナムル・たまごそばろ)	さかなつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	えのきたけ	あぶら	590
		ぶたにく	わかめ			しょうが	もやし		こめ
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ひよつふるのすいもの マダイのなんばんづけ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ		あぶら	664
		とうふ	ひよつふる	ピーマン					こめ
28 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ ポテトミートソース オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	コーン	あぶら	621
		あひびきにく		トマト	ピーマン	オレンジ			じゃがいも
29 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに さけしおやき こんぶいため	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん		こんにゃく	えだまめ	あぶら	712
		さつまたあげ	こんぶ						こめ
30 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ アスパラサラダ パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ	たまねぎ	コーン	あぶら	630
		とうにゅう		アスパラガス		きゅうり	パナナ		じゃがいも

★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。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯は一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になると食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられるようによくかんで食べたり、かみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れましょう。

かみごたえのある食材

ごぼう・海そう類
いりこ・だいす

カルシウム豊富な食材

牛乳・チーズ・小魚
ヨーグルト・とうふ



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：米・牛乳・パセリ・きゅうり・メロン

★長崎県産：マダイ・大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・しめじ・エリンギ・えのきたけ・ミニトマト・アスパラ・ねぎ・じゃがいも・冷凍みかん

★「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。

★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和3年



6月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	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)		
		体を動かすものになるもの(黄)		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			
1 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 いわし梅煮 枝豆チャンプルー	みそ ぶたにく あつあげ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ なす	たまねぎ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら	820 31.1	
2 (水)	レーズンパン 牛乳 和風スパゲティ カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	フロッキー あかピーマン	たまねぎ エリンギ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	835 30.8	
3 (木)	ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツともやしのソテー パナナ	ぎゅうにゅう ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース	たまねぎ しめじ キャベツ	もやし コーン パナナ	こめ	あぶら	885 27.8
4 (金)	麦ごはん 牛乳 野菜わん さびなご天ぷら きんぴら	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	いんげん	はくさい たまねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら	763 28.0	
7 (月)	コッペパン 牛乳 じゃがいものウィンナー煮 ほうれんそうのソテー オレンジ 角チーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ	コーン オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら	799 29.7
8 (火)	小魚チャーハン 牛乳 すまし汁 コーンシウマイ 甘酢あえ ミニゼリー (アセロラ)	ぶたにく とうふ かまぼこ シウマイ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	ピーマン	きゅうり もやし	たまねぎ さとう	こめ むぎ ゼリー さとう	あぶら	789 28.7
9 (水)	はちみつパン 牛乳 ごぼうのクリームスープ フロッキーサラダ パイン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ フロッキー	ごぼう キャベツ	たまねぎ パイン	パン こむぎ さとう しょういんげんまめ	あぶら マーガリン	802 30.5
10 (木)	ごはん 牛乳 中華煮 リャンバンウースー(錦糸卵)	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	こんにゃく たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	813 26.9	
11 (金)	わかめごはん 牛乳 五目うどん あじすりみフライ ミニトマト	とりにく あぶらあげ かまぼこ あじすりみフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ミニトマト	たまねぎ	ねぎ	こめ うどん	あぶら	871 33.5
14 (月)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナ入りソテー ヨーグルト	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	トマト	たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	819 35.8
15 (火)	ごはん 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 ごまあえ	ちちうおつみれ あつあげ つみれ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん		だいこん しょうが きゅうり	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう	ごま	775 30.4
16 (水)	こめパン 牛乳 ちゃんぽん いりこの佃煮 冷凍みかん	ぶたにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	ねぎ	たまねぎ みかん	キャベツ もやし	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	772 38.5
17 (木)	むぎごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル	ぶたひきにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ら	たまねぎ エリンギ しょうが	きゅうり もやし	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら うーゆ こまあぶら	820 29.1
18 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが ぶり照焼き 切干大根の酢の物	ぶたにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん		たまねぎ こんにゃく	きゅうり きりしだい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	902 29.3
21 (月)	ナン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー 柚木メロン	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン		たまねぎ メロン	キャベツ	ナン じゃがいも ひよこまめ	あぶら	736 31.5
22 (火)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さばの煮付け ゆかりあえ	あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ぶかねぎ	ねぎ	ごぼう こんにゃく きゅうり	たまねぎ しょうが	こめ さとう		738 30.9
23 (水)	バーカーハウスパン 牛乳 ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ コーン	キャベツ オレンジ	パン さとう マカロニ		809 34.1
24 (木)	ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンバ(焼肉・ナムル・卵そぼろ)	さかなつみれ ぶたにく たまご こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ しょうが	えのきたけ もやし	こめ さとう	あぶら こま こまあぶら	747 29.9
25 (金)	ごはん 牛乳 ひよつるの吸い物 マダイの南蛮漬	とりにく とうふ かまぼこ まだい	ぎゅうにゅう ひよつる	にんじん ピーマン	ねぎ	たまねぎ		こめ でんぶ さとう	あぶら	834 34.3
28 (月)	コッペパン 牛乳 とうもろこしのスープ ポテトミートソース オレンジ	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ほうれんそう ピーマン	たまねぎ オレンジ	コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	777 27.8
29 (火)	麦ごはん 牛乳 含め煮 鮭塩焼き 昆布炒め	とりにく さつまあげ さけ ぶたにく とうふがんも	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん		こんにゃく	えだまめ	こめ むぎ さとう いも さとう	あぶら	907 38.7
30 (水)	コッペパン 牛乳 米粉と豆乳のポタージュ アスパラサラダ パナナ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ アスパラガス	たまねぎ きゅうり	コーン パナナ	パン しょういんげんまめ こめ さとう じゃがいも	あぶら	768 29.7

★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。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯は一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になると食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられるようによくかんで食べたり、かみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れましょう。

かみごたえのある食材
ごぼう・海そう類
いりこ・だいず

カルシウム豊富な食材
牛乳・チーズ・小魚
ヨーグルト・とうふ



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：米・牛乳・パセリ・きゅうり・メロン
★長崎県産：マダイ・大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・しめじ・エリンギ・えのきたけ・ミニトマト・アスパラ・ねぎ・じゃがいも・冷凍みかん
★「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。
★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g