

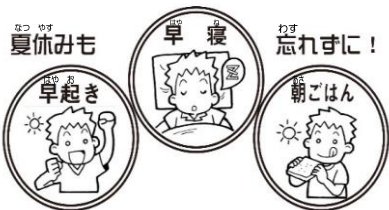
令和3年 7月 学校給食予定献立表 佐世保市Bブロック小学校

日付	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	
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる こいわしたつたあげ うらかみそぼろ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こいわし	にんじん いんげん	たまねぎ もやし ごぼう こんにやく	こめ はるさめ さとう	あぶら	644 22.6
2 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのすのもの おかかふりかけ	とりひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ きりほしだいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	649 21.9
5 (月)	コッパパン ぎゅうにゅう やきそば じゃこサラダ(しらすぼし) やさいジュース	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン こまつな やさいジュース	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	630 26.6
6 (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 ひゅうがなつゼリー	おさかなパスタ コロッケ	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ にんじん	えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ ゼリー	あぶら	681 19.3
7 (水)	コッパパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チリコンカーン ほうチーズ	ウィンナー あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	608 26.5
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに あつやきたまご おひたし	とりにく さつまあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ こんにやく もやし	こめ さとう	あぶら	667 25.3
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とうふチャンプルー オレンジ	タチウオホール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にがうり にら	たまねぎ オレンジ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	605 23.9
12 (月)	コッパパン ぎゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに ドレッシングサラダ れいとうおうとう	ウィンナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン おうとう	コッパパン じゃがいも さとう	あぶら	648 23.3
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる マダイのレモンソースあえ しおもみやさい	あつあげ むぎみそ マダイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら	689 26.8
14 (水)	パイパン ぎゅうにゅう ピーマンじる オムレツ ほうれんそうのソテー	ぶたにく かまぼこ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン	パン ピーマン	あぶら	602 26.1
15 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうがんのすいもの さばのしょうがに あますあえ	とりにく とうふ さばしょうがに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうがん もやし	こめ むぎ さとう		600 23.5
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシューとうふ くきわかめのすのもの オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり オレンジ	こめ さとう でんぷん	あぶら	655 24.3
19 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ ひじきサラダ すいか	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	なす たまねぎ きゅうり コーン すいか	パン スパゲティ さとう	あぶら	647 23.2
20 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー 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	しょうが えだまめ なす みかん おうとう	こめ むぎ ゼリー	あぶら	677 19.2

★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、大量に汗をかいた時には、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

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・きゅうり・パセリ・にがうり・なす・とうがん
- ★長崎県産: だいす・マダイ・わかめ・ひじき・莖わかめ・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・じゃがいも・すいか

★七夕の行事食として、6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。

★19(月)は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立です。



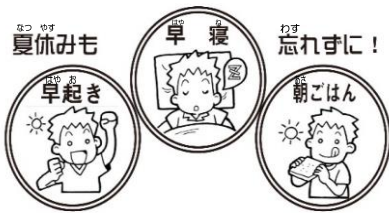
令和3年 7月 学校給食予定献立表 佐世保市Bブロック中学校

日付	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	
1 (木)	ごはん 牛乳 春雨汁 小いわし竜田揚げ 浦上そばろ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こいわし	にんじん いんげん	たまねぎ もやし ごぼう こんにやく	こめ はるさめ さとう	あぶら	841 28.6
2 (金)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 切干大根の酢の物 おかかふりかけ	とりひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	822 26.6
5 (月)	コッパン 牛乳 焼きそば じゃこサラダ(しらす干し) 野菜ジュース	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン こまつな やさいジュース	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	782 32.9
6 (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 日向夏ゼリー	おさかなパスタ コロッケ	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ にんじん	えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ ゼリー	あぶら	814 22.9
7 (水)	コッパン 牛乳 コンソメスープ チリコンカーン 棒チーズ	ウィンナー あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	801 33.7
8 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 厚焼き卵 おひたし	とりにく さつまあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ こんにやく もやし	こめ さとう	あぶら	840 30.7
9 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ 豆腐チャンプルー オレンジ	タチウオホール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にがうり にら	たまねぎ オレンジ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	764 29.3
12 (月)	コッパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 ドレッシングサラダ 冷凍黄桃	ウィンナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン おうとう	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	806 28.7
13 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 マダイのレモンソースあえ 塩もみ野菜	あつあげ むぎみそ マダイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら	860 32.1
14 (水)	パイパン 牛乳 ピーマン汁 オムレツ ほうれん草のソテー	ぶたにく かまぼこ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン	パン ピーマン	あぶら	813 33.5
15 (木)	麦ごはん 牛乳 冬瓜の吸い物 さばの生姜煮 甘酢あえ ミニゼリー	とりにく とうふ さばしょうがに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうがん もやし	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	772 28.6
16 (金)	ごはん 牛乳 家常豆腐 茎わかめの酢の物 オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり オレンジ	こめ さとう でんぷん	あぶら	828 29.8
19 (月)	はちみつパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ ひじきサラダ すいか	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	なす たまねぎ きゅうり コーン すいか	パン スパゲティ さとう	あぶら	818 28.8
20 (火)	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	しょうが たまねぎ えだまめ なす みかん おうとう	こめ むぎ ゼリー	あぶら	860 23.3

★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、大量に汗をかいた時には、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**

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g

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・パセリ・にがうり・なす・とうがん
 ★長崎県産: だいす・マダイ・わかめ・ひじき・茎わかめ・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・じゃがいも・すいか
 ★七夕の行事食として、6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。
 ★19(月)は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立です。

