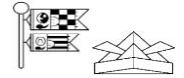


学校給食予定献立表



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	エネルギー
		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	わかだけじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ えのき たまねぎ			680	823
	ぶりてりやき	ぶり						27.4	32.5
	かおりあえ かしわもち				きゅうり かおり		かしわもち		
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ちゅうかスープ	とうふ	わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	はるさめ		653	823
	すふた オレンジ	ぶたにく		にんじん パプリカ ピーマン	たまねぎ オレンジ	でんぷん さとう	あぶら	23.6	28.8
9 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ	624	789
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	さとう	あぶら	19.2	23.2
	ミニトマト			ミニトマト					
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	ちゃんぼん	ぶたにく てんぷら かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぼん	あぶら	675	763
	こくとうまめ バナナ	だいず			バナナ	くろざとう てんぷら		27.4	31.7
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	いりとうふ	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	654	829
	はるさめときゅうりのすのもの (きんしたまご)	たまご		こまつな	きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	28.5	35.4
12 (木)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	にくだんごのスープ	ミートボール		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	643	1066
	しろみざかなフライ	ホキ					あぶら	25.9	39.7
	ゆでキャベツ 1しよくソース				キャベツ				
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	かきたまじる	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	でんぷら		606	762
	いわししょうがに こんぶのいために	いわし ぶたにく	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら	23.4	28.5
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ちくぜんに	とりにく		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ	さといも さとう	あぶら	632	830
	さんまそれぞれ あますあえ	さんま		ほうれんそう	もやし	さとう		23.5	30.6
17 (火)	パインパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パインパン			
	ホークピース	ぶたにく だいず		にんじん ダイストマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	645	808
	しらすほしいりソテー (しらす干し)			こまつな	キャベツ コーン		あぶら	26.8	33.1
	ヨーグルト(中学校のみ)								
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	みそじる	むぎみそ		にんじん	たまねぎ えのき	さといも		639	833
	こいわしたつたあげ れんこんのきんぴら	わかめ いわし		にんじん いんげん	れんこん	さとう	あぶら	19.9	25
19 (木)	くろざとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	じゃがいものウインナーに カラフルサラダ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ コーン	じゃがいも さとう	あぶら	643	796
	よしいメロン			パプリカ	メロン	さとう	あぶら	23.4	28.5
20 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	わかめスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのき			587	732
	ピピンバ(やきにく)	ぶたにく				さとう	あぶら ごまあぶら	22.0	26.9
	ピピンバ(ナムル) れいとうおうとう	こめみそ		ほうれんそう にんじん	もやし おうとう	さとう	ごま		
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	じゃがいものみそじる	うすあげ むぎみそ		にんじん	たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも		597	725
	さばのしおやき	さば						25.7	28.7
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	きゅうり	さとう	ごま		
24 (火)	コッペパン		ぎゅうにゅう			パン			
	カレースパゲティ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	スパゲティ	あぶら カレールウ	698	805
	グリーンサラダ あまなつ				キャベツ きゅうり えだまめ あまなつ	さとう	あぶら	25.4	29.2
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごもくまめ	とりにく だいず あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ	さといも さとう	あぶら	676	854
	あつやきたまご くきわかめのすのもの	あつやきたまご		にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	26.4	32.5
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	やさいのスープ	とりにく		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ コーン		あぶら	677	835
	ポテトミートソース ミニゼリー (アセロラ)	ぶたにく		ダイストマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	23.8	28.9
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	たまごスープ	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぷら		644	811
	ホイコーロー オレンジ	ぶたにく あかみそ		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	さとう てんぷら	あぶら	27.6	34.1
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	すましじる	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ えのき			643	783
	あじのなんばんづけ ぶりかけ	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	27.0	29.8
31 (火)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	やきビーフン	ぶたにく かまぼこ てんぷら		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ビーフン	あぶら	608	763
	ナムル りんごジャム			にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ジャム	22.1	26.5

【今月の予定献立・食材について】

※献立や使用する食材は、天候・価格などの状況によって変更になる場合があります。

650 830

学校給食摂取基準 26.8 34.2

- ◎2日(月) 5日のこどもの日の行事食として、成長を願い、「わかだけじる」と「かしわ餅」をつけています。
- ◎19日(木) 毎月19日は「食育の日」です。新じゃがを使った「じゃがいものウインナー煮」と、佐世保で収穫された「吉井メロン」を実施予定です。



5周年 5周年



- ★佐世保産：米・牛乳・たまご・たまねぎ・にぼし・しらす干し
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・あじ・さば・わかめ・茎わかめ・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・ミニトマト・しめじ・えのき・メロン