

令和4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)	
		体をたくもとなるもの(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 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう わふうスバゲティ ドレッシングサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	エリンギ きゅうり オレンジ	パン スバゲティ さとう	あぶら	648 24.5
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いわしうめに チンゲンサイのいためもの	いわしうめに あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう もやし	こんにやく ごめ じゃがいも	あぶら	あぶら	587 21.5
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶくめに きりほしだいこんのすのもの	とりにく とうふがんも さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく きりほしだいこん	えだまめ きゅうり	ごめ さとう ごめ	あぶら こま	667 24.8
6 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ フレンチサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう キャベツ	たまねぎ しょうが	パン じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら マーガリン	606 23.6
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ チンジャオロースー パナナ	おさかなボール とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ エリンギ	しょうが パナナ	ごめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	626 23.5
8 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チリコンカン ヨーグルト	あいひきにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	キャベツ コーン	たまねぎ	パン	あぶら	605 28.5
9 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー じゃこサラダ(しらすほし) オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん こまつな	たまねぎ オレンジ	キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	644 21.7
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる あじフライ うらかみそぼろ	とうふ むぎみそ あじフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく もやし	なす ごぼう	ごめ さとう ごめ	あぶら	586 22.3
13 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん いりこのつくだに ほうチーズ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	609 30.2
14 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ちゅうかふうあえもの	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが	エリンギ きゅうり	ごめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら こまあぶら	633 23.4
15 (水)	ごめこパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ オムレツ グリーンサラダ ゆのきメロン	ぶたにく だいす オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり	キャベツ メロン	パン じゃがいも さとう	あぶら	656 29.9
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん さかなのバーベキューソース しおもみやさい	とりにく とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ キャベツ	たまねぎ しょうが	ごめ さとう	あぶら	613 29.1
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ながさけんさんじゃがいものそぼろに きゅうりとわかめのごますあえ れいとみかん	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり	えだまめ みかん	ごめ じゃがいも さとう	あぶら こま	640 22.7
20 (月)	バーカーハウスパン ぎゅうにゅう こうやとうふのスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	とりにく こうやとうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ オレンジ	キャベツ	パン さとう	あぶら	585 28.2
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ひよつふるのすいもの さばフライ おひたし	とりにく とうふ さばフライ	ぎゅうにゅう ひよつふる	にんじん ねぎ	えのきたけ キャベツ	たまねぎ きゅうり	ごめ さとう	あぶら	591 22.7
22 (水)	くろざとうパン ぎゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに ほうれんそうのソテー れいとようなし	ウィンナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ ようなし	コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	597 22.7
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろじる あつやきたまご えだまめチャンプルー	とりにく あぶらあげ あんにん かつかぶ たまごやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく えだまめ	たまねぎ キャベツ	ごめ さとう	あぶら	600 24.9
24 (金)	ごさかなチャーハン ぎゅうにゅう ビーンズスープ きょうざ あますあえ	ぶたにく かまぼこ とうふ きょうざ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり	もやし	ごめ むぎ ビーフン さとう	あぶら	612 21.5
27 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ごめこととうにゅうのポタージュ アスパラサラダ オレンジ	とりにく とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン	きゅうり オレンジ	パン じゃがいも ごめ さとう	あぶら	585 23.7
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ピピンパ(にく) (やさい) (そぼろたまご)	タチオボール ぶたにく わかめ ごめみそ そぼろたまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが	えのきたけ もやし	ごめ さとう	あぶら こまあぶら こま	572 26.3
29 (水)	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 パナナ	とりにく あいひきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ パナナ	たまねぎ	ナン じゃがいも	あぶら	555 29.0
30 (木)	ひじきごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ごもくうどん こいわしたつたあげ ミニトマト	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき こいわしたつたあげ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ		ごめ さとう うどん	あぶら	628 22.7

★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

- 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。
- ★佐世保市産：米・牛乳・しいら・きゅうり・なす・メロン
 - ★長崎県産：大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・切干大根・ひよつふる・しめじ・エリンギ・えのきたけ・ミニトマト・はくさい・しょうが・さば・アスパラ・ねぎ・じゃがいも・冷凍みかん
 - ★「6月4日～10日歯と口の健康週間」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。
 - ★17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
650
kcal
26.8g

令和4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)	
		体をたくわえるもの(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 (水)	はちみつパン 牛乳 和風スパゲティ ドレッシングサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	エリンギ きゅうり オレンジ	パン スパゲティ さとう	あぶら	822 30.4
2 (木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわし梅煮 チンゲン菜の炒め物	いわしうめ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう もやし	こんにやく ごめ じゃがいも	あぶら	738 25.9	
3 (金)	ごはん 牛乳 含め煮 切り干し大根の酢の物	とりにく とうふがんも さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく えだまめ きゅうり	ごめ さとう ごめ	あぶら こま	846 30.5	
6 (月)	コッペパン 牛乳 ごぼうのクリームスープ フレンチサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう キャベツ	たまねぎ パン じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら マーガリン	749 28.7	
7 (火)	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロースー パナナ	おさかなボール とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ エリンギ	しょうが パナナ ごめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	781 28.7	
8 (水)	コッペパン 牛乳 コンソメスープ チリコンカーン ヨーグルト	あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	キャベツ コーン	たまねぎ パン	あぶら	733 34.3	
9 (木)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー じゃこサラダ(しらすぼし) オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	815 26.5	
10 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁 あじフライ 浦上そぼろ	とうふ むぎみそ あじフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく もやし	なす ごぼう ごめ さとう	あぶら	768 29.2	
13 (月)	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん いりこの佃煮 棒チーズ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	756 37.1	
14 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが	エリンギ きゅうり ごめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら こまあぶら	802 28.7	
15 (水)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ グリーンサラダ 柚木メロン	ぶたにく だいす オムレツ	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 メロン	パン じゃがいも さとう	あぶら	824 37.1	
16 (木)	ごはん 牛乳 野菜わん 魚のバーベキューソース 塩もみ野菜	とりにく とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ	ごめ さとう ごめ	あぶら	776 36.2	
17 (金)	ごはん 牛乳 長崎県産じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめのごま酢あえ 冷凍みかん	とりひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり	えだまめ みかん ごめ じゃがいも さとう	あぶら こま	800 27.7	
20 (月)	バーガーハウスパン 牛乳 高野豆腐のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	とりにく ごうどうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン さとう	あぶら	789 36.9	
21 (火)	ごはん 牛乳 ひよこつるの吸い物 さばフライ おひたし	とりにく とうふ さばフライ	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん ねぎ	えのきたけ キャベツ きゅうり	ごめ さとう	あぶら	742 27.6	
22 (水)	黒砂糖パン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 ほうれん草のソテー 冷凍洋梨	ウィンナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン ようなし	パン じゃがいも さとう	あぶら	798 29.6	
23 (木)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 厚焼き卵 枝豆チャンプルー	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく えだまめ	たまねぎ キャベツ ごめ さとう	あぶら	752 30.3	
24 (金)	小魚チャーハン 牛乳 ビーンズスープ きょうざ 甘酢あえ	ぶたにく かまぼこ とうふ きょうざ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり	もやし ごめ むぎ ピープ さとう	あぶら	800 27.1	
27 (月)	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 オレンジ	とりにく とうふ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり オレンジ	パン じゃがいも ごめ さとう	あぶら	718 28.8	
28 (火)	ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンパ(肉)(野菜) (そぼろ卵)	タチウオボール ぶたにく ごめみそ そぼろたまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが	えのきたけ もやし ごめ さとう	あぶら こまあぶら こま	723 32.5	
29 (水)	ナン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	とりにく あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ パナナ	たまねぎ ナン じゃがいも	あぶら	690 36.3	
30 (木)	ひじきごはん(少な目) 牛乳 五目うどん 小さい竜田揚げ ミニトマト	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき いわたつたあげ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ	ごめ さとう うどん	あぶら	815 28.6	

★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

- 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。
- ★佐世保市産：米・牛乳・しいら・きゅうり・なす・メロン
 - ★長崎県産：大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・切干大根・ひよこつる・しめじ・エリンギ・えのきたけ・ミニトマト・はくさい・しょうが・さば・アスパラ・ねぎ・じゃがいも・冷凍みかん
 - ★「6月4日～10日歯と口の健康週間」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。
 - ★17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