

# 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
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		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
1 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	ぶたどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ エリンギ		さとう でんぷん	あぶら	624 778
	えだまめチャンプルー	おさかなソーセージ		にんじん にら	えだまめ たまねぎ			あぶら ごまあぶら	22.3 27.2
2 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					パン	
	コンソメスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ			あぶら	601 735
	オムレツ	オムレツ							26.3 31.7
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	ぶくめに	とりにく がんもどき		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう しめじ		じゃがいも さとう	あぶら	669 844
	いわししょうがに	いわし							24.7 30.2
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	つみれじり	つみれ あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき			あぶら	592 752
	きびなご	きびなご							21.3 26.2
7 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					パン	
	ごぼうのポタージュ	とりにく だいず		にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ		じゃがいも	あぶら	657 822
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ		さとう	あぶら	28.0 34.6
8 (水)	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 あつあげ てんぷら		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん		さといも さとう	あぶら	682 857
	あつやきたまご	たまご							27.4 33.5
9 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					パン	
	タイビーエン	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし		はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	670 770
	(うすらのたまご)	うすらのたまご					さとう でんぷん		30.1 35.2
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	すましじり	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのき				604 759
	さばゆずみそに	さば							23.6 28.8
13 (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り	あつあげ むぎみそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき		じゃがいも		602 762
	いりこのあげに	にぼし					さとう	あぶら	22.7 27.8
14 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					パン	
	ポテトとやさいのスープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		じゃがいも	あぶら	623 826
	キーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン	たまねぎ		あぶら	カレーウ	26.4 34.2
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	ひよつづるすいもの	とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき				635 774
	さかなのなんばんづけ	さわら		にんじん ビーマン	たまねぎ		さとう	あぶら	26.9 29.6
16 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					パン	
	あおじろスパゲティ	ぶたにく		にんじん しそ	たまねぎ エリンギ		スパゲティ	あぶら	695 800
	カラフルサラダ			パプリカ	きゅうり えだまめ		さとう	あぶら	27.9 32.0
17 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース		あぶら	マヤシフレーク	629 793
	こまつなソテー			こまつな	キャベツ コーン		あぶら		19.9 24.0
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	なすのみそじり	あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのき		さといも		651 814
	ぶりてりやき	ぶり							26.2 31.5
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	きんぴら	ぶたにく		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう		さとう	あぶら	677 780
	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					パン	27.9 32.4
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ		じゃがいも さとう	あぶら	603 763
	きりぼしだいこんのすのもの			にんじん	ぼしだいこん きゅうり		さとう	ごま	20.3 24.7
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					パン	
	せんぎりやさいのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ			あぶら	604 805
	ペンネのミートソース	ぶたにく		ビーマン ダイストマト	たまねぎ エリンギ		ペンネ さとう	あぶら	24.5 31.8
24 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	マーボーとうふ	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん にら	たまねぎ エリンギ		さとう でんぷん	あぶら ラーゆ	649 823
	ちゅうかサラダ			にんじん	もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら	26.1 32.3
27 (月)	わかめごはん(少) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		
	かきあげうどん	とりにく てんぷら うすあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ		うどん		601 804
	かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう		かきあげ	あぶら	19.8 24.5
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					パン	
	ラビオリスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン		ラビオリ		635 781
	チーズポテト	ウインナー		チーズ	パセリ		じゃがいも	あぶら	26.0 31.7
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	キムチチャーハン	ぶたにく		にんじん ビーマン	はくさいキムチ			あぶら	595 752
	にくだんごのスープ	ミートボール		にんじん こまつな	キャベツ えのき		マロニー		21.0 25.7
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					パン	
	ポークビーンズ	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	629 779
	しらすほしいうりサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	あぶら	27.3 33.5

### 【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。

学校給食摂取基準 650 830  
26.8 34.2

- ◎ 6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、「きびなごの天ぷら」「ごぼうのポタージュ」「筑前煮」「ひじき和え」「りんかけ大豆」「ヨーグルト」などのカルシウムを多く含む食材や、よく噛んで食べる食材を使った献立を予定しています。
- ◎ 17日(金)は食育の日の献立として、佐世産産の「グリーンメロン」を予定しています。



- ★佐世産産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまねぎ・じゃがいも
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・あじ・だいず・わかめ・ひじき・ひよつづる・ほうれんそう・しめじ・えのき・メロン・冷凍みかん