

令和4年



8・9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		
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシュー豆腐 ナムル れいとうみかん	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじ きゅうり	しょうが もやし みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	677 24.6
31 (水)	ピタパン ぎゅうにゅう こめこマカロニいりスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ		ピタパン こめこマカロニ	あぶら	569 28.8
1 (木)	わかめいりむぎごはん ぎゅうにゅう とうがんのみそしる しろみざかなフライ おひたし	あつあげ むぎみそ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	とうがん もやし	こめ むぎ さとう	あぶら	589 20.6
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる なすのそぼろいため なし	とりにく うおそうめん ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが	なす なし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	561 22.1
5 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに ツナいりソテー	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ	しめじ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	575 23.2
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる いわしてんぷら ごまあえ	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう いわしてんぷら	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう こんにゃく	たまねぎ もやし	こめ さとう	あぶら ごま	570 21.9
7 (水)	パインパン ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ ひじきサラダ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	なす きゅうり	たまねぎ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	624 23.0
8 (木)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ポークシュウマイ あまぎキャベツ	ぶたにく とうふ おさかなボール ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	はくさいキムチ キャベツ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	584 24.1
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さといものふくめに ひよつづるのすのもの れいとうおうとう	とりにく さつまあげ とうふがんも	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん	こんにゃく おうとう	きゅうり	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	655 22.9
12 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ カレーポテト ほうチーズ	とりにく ひよこまめ あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ		パン マカロニ じゃがいも	あぶら	608 29.5
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん さばしおやき うらかみそぼろ	とりにく かまぼこ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく もやし	しめじ ごぼう	こめ さとう	あぶら	591 24.7
14 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう パンブキンポタージュ ほうれんそうのソテー オレンジ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	かほちゃ ほうれんそう	たまねぎ オレンジ	コーン	パン	あぶら	567 24.2
15 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 リャンバンウースー (きんしたまご)	ぶたひきにく とうふ あかみそ きんしたまご	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	こめ・むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	648 25.3
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう じもとのうかのとうがんにもの いわしおかに ゆかりあえ	とりにく あつあげ いわしおかに	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく えだまめ	とうがん キャベツ	こめ さとう	あぶら	643 25.5
20 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ こんにゃくあえ ぶりかけ	とりにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう こんにゃく	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ	ごぼう きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	583 23.1
21 (水)	くろざとうパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ ぶたにくコロケ 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 あかピーマン	たまねぎ コーン	キャベツ	パン ラビオリ コロケ さとう	あぶら	610 20.6
22 (木)	はぎのはなごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さんまみそれに しおもみきゅうり ももゼリー	とりにく さんまみそれに あすき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ きゅうり	たまねぎ	こめ・もちこめ はるさめ ももゼリー		573 21.5
26 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん だいずといりこのつくだに パイン	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ パイン	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	595 29.0
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる きびなごフライ くきわかめのいために	たちうおボール とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなごフライ くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		こめ さとう	あぶら	588 24.0
28 (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 オムレツ グリーンサラダ	とりにく とうにゅう オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	609 26.6
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶりてりやき ピリからきゅうり オレンジ	あつあげ むぎみそ ぶり	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ きゅうり	もやし オレンジ	こめ さといも さとう	ごまあぶら	590 22.3
30 (金)	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	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが きりほしだいこん	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	591 20.8

★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。

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：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・とうがん・
煮干し・なす・パセリ
- ★長崎県産：だいず・わかめ・荳わかめ・キャベツ・切干大根・
ひよつづる・ひじき・しめじ・みかん
- ★16日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

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

やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん
夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べ
なかつたりしていませんか。早寝・早起
き・朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。

令和4年



8・9月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

Main table with columns for date, menu items, ingredients, and nutritional value. Includes rows for dates 30, 31, 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 30.

★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。

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：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・とうがん・煮干し・なす・パセリ
★長崎県産：だいず・わかめ・きわかめ・キャベツ・切干大根・ひよつづる・ひじき・しめじ・みかん
★16日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。



やっぱり早起・早寝・朝ごはん 夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかつたりしていませんか。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。

学校給食 摂取基準 830 kcal 34.2g