



令和5年 6 月 学校給食予定献立表

佐世保市立世知原中学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (木)	牛乳 ビビンバ(ごはん)(肉・野菜・そぼろ卵) わかめスープ 冷凍黄桃	たちうおボール ぶたにく こめみそ 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 えのきたけ しょうが もやし おうとう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	745 33.6
2 (金)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) じゃこサラダ(しらす干し) パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	816 24.4
5 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポターージュ ツナサラダ(ツナ)	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ツナ	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	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	704 31.9
6 (火)	牛乳 わかめごはん(少な目) 肉うどん ししゃもフライ 塩もみきゅうり	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ さとう うどん	あぶら	870 29.6
7 (水)	振替休業日(6/10分)							
8 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 苳わかめの酢の物 ふりかけ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	777 27.9
9 (金)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ ゆかりあえ	ぶたにく とうふ おさかなボール ぎょうざ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン ねぎ あかじそ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ はるさめ	あぶら	784 27.7
12 (月)	お弁当の日(市中学校体育大会)							
13 (火)	振替休業日(6/11分)							
14 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ 柚木メロン	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり メロン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	729 31.8
15 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ もやしの炒め物 オレンジ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ コーン こんにやく もやし オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	817 25.8
16 (金)	牛乳 ひじきごはん 春雨汁 厚焼き卵 ごまあえ	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	734 29.1
19 (月)	牛乳 米粉パン 和風スバゲティ グリーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えだまめ	こめこパン スバゲティ さとう	あぶら	826 34.0
20 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 ホキの南蛮漬 グレープフルーツ	ぶたにく あつあげ むぎみそ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが グレープフルーツ	こめ さといも さとう	あぶら	786 30.5
21 (水)	牛乳 パーカーハウスパン コーンポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	844 37.3
22 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん 秋刀魚の甘露煮 枝豆チャンプルー フルーツゼリー	とりにく とうふ さんま ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	こめ さとう フルーツゼリー	あぶら	768 32.4
23 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 酢の物 1食味のり 冷凍洋梨	とりにく あつあげ さいつまあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう もやし きゅうり ようなし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	770 28.8
26 (月)	牛乳 はちみつパン ラビオリスープ 豚肉コロッケ コールスローサラダ	ぶたにくコロッケ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	はちみつパン ラビオリ さとう	あぶら	780 25.5
27 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 焼肉 パナナ	とうふ かまぼこ ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが パナナ	こめ さとう	あぶら	799 29.0
28 (水)	牛乳 ナン ポテトとキャベツのスープ 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	キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも	あぶら	722 38.7
29 (木)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 鰯の梅煮 おひたし オレンジ	とりにく がんもどき いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	こんにやく もやし うめ オレンジ	こめ さといも さとう	あぶら	839 33.4
30 (金)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 バンサンスー(錦糸卵)	あいびきにく とうふ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが 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	785 32.2
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食	830
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。							摂取基準	34.2



6月4回～10回は 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うまもの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たいししょう。



かみこたえのある食材
ごぼう・海藻類・いりこ・大豆



カルシウム豊富な食材
牛乳・チーズ・小魚・ヨーグルト・豆腐



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・きゅうり・なす・煮干し・ほうれん草・メロン
- ★長崎県産：大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・むぎ・ねぎ・しいたけ・エリンギ・えのきたけ・パセリ・じゃがいも・しょうが・さば
- ★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。
- ★19日(月)は、長崎県産の米粉を使った「米粉パン」について紹介します。

