

令和 5 年 6 月

# 学校給食予定献立表

鹿町江迎学校給食センター



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
1 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ポテトスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	606	748
	パンネのミートソース	ぶたにく		トマト	たまねぎ しめじ グリンピース	マカロニ さとう	あぶら	26.1	31.9
2 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん		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 リンピース	あぶら ハヤシブレイク		655	825
	カラフルサラダ (そぼろたまご)	たまご		にんじん	キャベツ えだまめ	あぶら		21.9	26.3
5 (月)	ぎゅうにゅう あおなしらすごはん		ぎゅうにゅう	あおな		こめ			
	わんだんじる	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	わんだん	あぶら	604	762
	いかてんぷら ゆかりあえ	いか		あかじそ	きゅうり	あぶら		21	25.4
6 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ごぼうのポターージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ	じゃがいも	あぶら	609	756
	ツナサラダ (ツナ)	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	27.3	33.5
7 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	あつあげとやさいのうまに いわしおかか	とりにく がんもどき		にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	さといも さとう	あぶら	697	885
	わかめときゅうりのすのもの	わかめ		にんじん	きゅうり	さとう		29.2	35.9
8 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	タイビーエン (うすらのたまご)	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	あぶら ごま ごまあぶら	599	700
	だいすといりこのあげに	だいす	にほし			でんぷん さとう	あぶら ごま	28.1	33.3
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう	さといも		638	800
	しろみざかなフライ ひじきのみそに	ホキ		にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	24.2	29.2
12 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	すましじる	とうふ		にんじん	たまねぎ えのき			622	761
	あじかばやき ごまあえ	あじ	わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう でんぷん	あぶら	29.1	32.4
13 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ポテトとやさいのスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		641	793
	キーマカレー あまなつ	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ えだまめ		あぶら	30.8	38
14 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	かぼちゃのそぼろに あつやきたまご	とりにく		かぼちゃ にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	さといも さとう	あぶら	638	805
	くきわかめのすのもの	たまご		にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	22.5	27.1
15 (木)	ぎゅうにゅう こめごはん		ぎゅうにゅう			こめごはん			
	あおじそスパゲティ	ぶたにく		にんじん しそ	たまねぎ しめじ かおり	スパゲティ	あぶら	645	817
	こまつなサラダ れいとうパイ			こまつな	きゅうり コーン	さとう	あぶら	26.4	33.1
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	みそじる	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		628	794
	さばのしょうがに うのはないり	さば		にんじん ねぎ	しょうが	たまねぎ	さとう	24.1	29.4
19 (月)	ぎゅうにゅう カレーピラフ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら		
	とうにゅうのポターージュ	ミートボール いんげんまめ とうにゅう		ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン	でんぷん	あぶら	644	821
	アスパラサラダ			アスパラ にんじん	きゅうり コーン	さとう	あぶら	24.8	30.6
20 (火)	ぎゅうにゅう しゃくパン		ぎゅうにゅう			しゃくパン			
	ラビオリスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	ラビオリ		611	733
	チーズポテト オレソ	ウィンナー	チーズ		たまねぎ	じゃがいも		26.6	31.8
21 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん いら	しょうが たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	603	767
	ちゅうかあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	24.3	29.9
22 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ゆきそば	ぶたにく かまぼこ てんぷら		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽん	あぶら	600	771
	シュウマイ ピリからきゅうり	しゅうまい			きゅうり	さとう	ごまあぶら	28.3	36.1
23 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ひよつづるのすいもの			にんじん ほうれんそう	たまねぎ			638	756
	さかなのなんぼんづけ バナナ	さわら		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	25.9	28.2
26 (月)	ぎゅうにゅう わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
	こもくうどん	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのき	うどん		595	725
	きびなごからあげ おかかいため	ちくわ		ほうれんそう	キャベツ えだまめ		あぶら	26.5	30.4
27 (火)	ぎゅうにゅう くるざとうパン		ぎゅうにゅう			くるざとうぱん			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	603	807
	オムレツ やさいのソテー	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし		あぶら	29.6	38.1
28 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	なすのみそじる	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		622	759
	さんまかんろに ごますあえ	さんま			もやし きゅうり	さとう	ごま	23.6	27
29 (木)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン		ぎゅうにゅう			パーカーハウスパン			
	とうもろこしのスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ コーン しめじ			630	785
	にこみハンバーグ ゆでキャベツ れいどうようなし	ハンバーグ			キャベツ	さとう		26.8	33.3
30 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	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	641	786
	さばのしおやき そくせきづけ	さば	こんぶ	にんじん	きゅうり			28.4	32.1

\*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。

\*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。

\*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

### 【今月の予定献立・食材について】

- ◎ 6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、「いかの天ぷら」「ごぼうのポターージュ」「厚揚げと野菜のうま煮」「大豆といりこの揚げ煮」「ひじきのみそ煮」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。
- ◎ 19日(月)は食育の日の献立として、旬の「アスパラガス」を使用した「アスパラサラダ」を予定しています。



- ★佐世保産：米・牛乳・にほし・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・あじ・さば・だいす・わかめ・ひじき・くきわかめ・ひよつづる・ほうれんそう・しめじ・えのき

小学校	650	830
中学校	26.8	34.2