

# 平成28年6月分学校給食献立予定表

佐世保市立庵浦小学校

日	曜	こ  ん  だ  て  め い			は  た  ら  き						エネルギー たんぱく質	和加リ- グラム
		牛乳	主食	お  か  す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水		ごはん	家常(チャーシュー)豆腐 わかめときゅうりの酢の物	厚揚げ 赤みそ てんぷら	わかめ	にら	なす きゅうり しょうが	かたくり粉 さとう	油	639 24.4	kcal g
2	木		コッパン	カレーシチュー フレンチサラダ グレープフルーツ				キャベツ コーン グレープフルーツ	じゃがいも さとう カレールウ	油	606 22.2	kcal g
3	金		ごはん	白玉団子汁 さんまゆず味噌煮 ブロッコリーのおひたし	赤かまぼこ さんまゆず味噌煮		ブロッコリー 葉ねぎ	もやし	白玉 さとう	油	589 23.0	kcal g
6	月		自転車飯	野菜わん ギョーザ 甘酢キャベツ	刻み揚げ かまぼこ ポイルギョーザ	いりこ		ごぼう はくさい だいこん キャベツ しいたけ	さとう		586 23.4	kcal g
7	火		コッパン	コーンポタージュ オムレツ ほうれん草のソテー	オムレツ 豆ペースト		ほうれん草	もやし コーン	ポタージュ じゃがいも	油	664 28.4	kcal g
8	水		ごはん	中華スープ いか天ぷら ゆかりあえ オレンジ	いか天ぷら	わかめ	赤じそ	もやし きゅうり オレンジ	はるさめ	油	619 20.1	kcal g
9	木		パン	スパゲティミートソース ごまドレッシングあえ ミックス豆	ミックス豆		ブロッコリー	キャベツ	スパゲティ さとう	油 ごま油 ごま	674 26.8	kcal g
10	金		麦ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢の物 ヨーグルト	厚揚げ てんぷら	ヨーグルト	いんげん	れんこん しいたけ 切り干し大根 きゅうり	さといも さとう 麦		676 24.2	kcal g
13	月		ごはん	豚汁 さばの塩焼き おひたし	厚揚げ 麦みそ さばの塩焼き		葉ねぎ こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ	じゃがいも さとう		629 26.5	kcal g
14	火		米粉パン	ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 ミニトマト	赤かまぼこ てんぷら ポイル大豆	いりこ	葉ねぎ ミニトマト	キャベツ もやし	ちゃんぽんめん かたくり粉 さとう	油 ごま	582 29.8	kcal g
15	水		ごはん	豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル バナナ	ミートボール 豆腐 かまぼこ		チンゲン菜	もやし きゅうり バナナ	さとう かたくり粉	油 ごま油	653 23.7	kcal g
16	木		はいが パン	じゃがいものウインナー煮 コールスローサラダ 角チーズ	ウインナー	角チーズ	いんげん	しめじ キャベツ	じゃがいも さとう	油	591 21.9	kcal g
17	金		ひじき ごはん	けんちん汁 厚焼き卵 かおりあえ	刻み揚げ 豆腐 厚焼き卵	干しひじき	グリーンピース 葉ねぎ 青じそ	だいこん ごぼう きゅうり	さとう さといも	油	585 23.1	kcal g
20	月		ごはん	わかめスープ チンジャオロースー	ピリ林-ル 豆腐	わかめ	ピーマン 赤ピーマン	もやし えりんぎ しょうが	かたくり粉 さとう	ごま 油	600 27.5	kcal g
21	火		パーカー ハウス パン	パンプキンポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	ミックスビーンズ ハンバーグ		かぼちゃ	キャベツ	ポタージュベース さとう	油	666 29.2	kcal g
22	水		麦ごはん	中華どんぶり いんげんの炒め煮	かまぼこ うずらの卵 てんぷら ツナ		いんげん	しいたけ はくさい ヤングコーン	麦 さとう かたくり粉	油	596 23.8	kcal g
23	木		食パン	千切り野菜のスープ ししゃも磯辺フリッター 塩もみきゅうり いちごジャム		ししゃも 磯辺フリッター		レタス コーン きゅうり	いちごジャム	油	620 23.1	kcal g
24	金	社会科見学										
27	月		麦ごはん	ポークカレー 昆布サラダ パン		ふえる昆布		キャベツ きゅうり パン	じゃがいも カレールウ 麦 さとう	油	656 18.3	kcal g
28	火		コッパン	五目うどん しらす干し入りソテー	かまぼこ 油揚げ 卵そば	しらす干し	葉ねぎ ほうれん草	ごぼう キャベツ	うどんめん	油	593 26.0	kcal g
29	水		ごはん	みそ汁 いわしのしょうが煮 きんぴら	てんぷら 麦みそ 豆腐 いわしのしょうが煮		葉ねぎ	なす ごぼう こんにゃく	さといも さとう	油 ごま	629 23.0	kcal g
30	木		食パン	ミネストローネ チーズポテト	ポイル大豆	ダイスチーズ	トマト パセリ	キャベツ	じゃがいも	油	602 25.2	kcal g
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

- 4～10日・・・「歯と口の健康週間」です。カルシウムを多く含む食材やしっかり噛んで食べる食材を使っています。
- 6日・・・新献立の「自転車飯」です。雲仙市の郷土料理でいりこが入った炊き込みご飯です。
- 24日・・・長崎でとれたみかんを冷凍しています。



今月の食材

- 佐世保産の食材  
きゅうり、パセリ、なす、かぼちゃ
- 長崎県産の食材  
にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ねぎ、ミニトマト、キャベツ

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。  
※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。  
ご了承ください。