令和３年

７月　学校給食献立予定表

佐世保市立宮小学校

日（曜）	献立名		からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン	4群 ビタミン	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
1（木）	くろざとうパン ABCスープ てりやきチキン	ぎゅうにゅう フライドポテト	ウインナー てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　コーン たまねぎ	くろざとうパン マカロニ じゃがいも	あぶら	640 kcal 23.3g	にゅうせいひん
2（金）	ごはん なつやさいのみそしる いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう おひたし	とうふ　いわし あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	なす　とうがん もやし　きゅうり だいこん	こめ さとう		611 kcal 21.9g	いも
5（月）	はちみつパン まめのシチュー ツナサラダ（ツナ）	ぎゅうにゅう オレンジ	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり オレンジ	はちみつパン じゃがいも さとう いんげんまめ	あぶら	609 kcal 26.3g	たまご
6（火）	ごはん かぼちゃのそぼろに さばのしおやき	ぎゅうにゅう もやしのごまあえ	とりひきにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな	たまねぎ　ごぼう こんにゃく もやし	こめ さとう	あぶら ごま	706 kcal 27.5g	きのこ
7（水）	えだまめごはん うおそうめんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ほしのコロッケ ミニアセロラゼリー	おさかなパスタ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	えだまめ たまねぎ はくさい	こめ コロッケ アセロラゼリー	あぶら	665 kcal 20.8g	にく
8（木）	コッペパン とうもろこしのスープ オムレツ	ぎゅうにゅう ラタトゥイユ	とりにく オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん　トマト ピーマン	コーン　たまねぎ ズッキーニ なす	コッペパン	あぶら	604 kcal 26.9g	いも
9（金）	ごはん チャーシャンどうふ ひょっつるのすのもの	ぎゅうにゅう バナナ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん にら	たまねぎ　　なす しょうが　きゅうり バナナ	こめ　さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	671 kcal 23.2g	さかな
12（月）	コッペパン タイピーエン（うずらのたまご） こくとうまめ	ぎゅうにゅう やさいジュース	ぶたにく　だいず うずらのたまご かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう やさいジュース	キャベツ もやし	コッペパン はるさめ かたくりこ くろざとう	ごまあぶら ごま	629 kcal 26.3g	かいそう
13（火）	ごはん ぶたじる ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう マダイのからあげ いっしょくソース	ぶたにく あつあげ マダイ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぶかねぎ	だいこん　ごぼう しょうが キャベツ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	682 kcal 27.6g	くだもの
14（水）	なつやさいカレー （むぎごはん） フルーツカクテル	ぎゅうにゅう	とりひきにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ　　なす みかん おうとう	こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	685 kcal 17.8g	まめ
15（木）	パインパン じゃがいもととりにくのスープに カラフルサラダ	ぎゅうにゅう かくチーズ	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ えだまめ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	607 kcal 23.5g	さかな
16（金）	ごはん とりごぼうじる とうふチャンプルー	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん にがうり	こんにゃく　ごぼう しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	652 kcal 25.2g	やさい
１９（月）	コッペパン なすいりミートスパゲティ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん アスパラガス	なす　たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	648 kcal 23.8g	こざかな
20（火）	ぎゅうどん （むぎごはん） バンサンスー（きんしたまご）	ぎゅうにゅう すいか	ぎゅうにく こうやどうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぶかねぎ	たまねぎ　こんにゃく はくさい　えのきたけ もやし きゅうり すいか	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	645 kcal 22.9g	たまご

学校給食摂取基準 エネルギー	たんぱく質
650 kcal	26.8g

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校 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。

★今月の給食について★

○　７日：天の川に見立てた「魚そうめん汁」や「星のコロッケ」を取り入れています。

○　８日：新しい料理「ラタトゥイユ」です。フランス南部の料理です。ズッキーニという野菜を使っています。しっかり味がついていますので、オムレツと一緒に食べてもいいです。

○１３日：長崎県から無償提供される予定のマダイを使ったから揚げです。白身のきれいなマダイです。お楽しみに。

○１４日：夏野菜であるかぼちゃ、なす、ピーマンを使ったカレーです。

○１９日：毎月１９日は食育の日です。佐世保市でとれたなすを使ったスパゲティを実施します。その他、トマト、キャベツ、アスパラガス等、長崎県内でとれた食材を使用します。

≪佐世保市産≫

精白米・麦・牛乳・ほうれん草・煮干し
きゅうり・なす

≪長崎県産≫

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
ねぶかねぎ・しょうが・かぼちゃ・アスパラガス
トマト・すいか・しいたけ・えのきたけ・大豆
わかめ・ひょっつる・マダイ