

令和元年 5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		
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに きりほしたいこんのすのもの あじつけのり	あいびきにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ ほしだいこん きゅうり	えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	658 21.0
8 (水)	コッパン ぎゅうにゅう やきビーフン おさかなぎょうざ きゅうりのあますあえ パナナ	ぶたにく ちくわ おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし パナナ	たまねぎ きゅうり	パン ビーフン さとう	あぶら	659 24.4
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの ひゅうがなつゼリー	あいびきにく やき豆腐 あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しょうが	エリンギ セロリー	ごはん さとう でんぷん ゼリー	あぶら ラー油 ごまあぶら	710 27.6
10 (金)	グリーンピースごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さんまゆすみそに かおりあえ	とりにく たまご かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	グリーンピース だいこん きゅうり	たまねぎ きゅうり	ごはん でんぷん		603 26.9
13 (月)	パインパン ぎゅうにゅう ちからうどん やさいのおかかいため	とりにく てんぷら かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ	キャベツ	パン さとう うどん もち	あぶら	669 25.7
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのしおやき うらかみそぼろ	むきみそ ぶたにく てんぷら さば あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん しめじ もやし こんにゃく	たまねぎ ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごま	671 26.2
15 (水)	しょくパン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ウィンナー あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ	たまねぎ	パン じゃがいも ひよこまめ	あぶら	629 25.1
16 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんぶり くきわかめのすのもの サンフルーツ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	しめじ サンフルーツ	ごはん むぎ さとう でんぷん		616 23.7
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる アジフライ いんげんのごまあえ ミニトマト	とりにく アジフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ミニトマト	たまねぎ きゅうり	もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま	632 25.4
20 (月)	くるごとうパン ぎゅうにゅう まめシチュー しらすいりソテー(じゃこ)	とりにく だいす	ぎゅうにゅう しらすほし	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	あぶら	591 26.8
21 (火)	ごもくおこわ ぎゅうにゅう うおそうめんじる あつやきたまご こんぶあえ	ぶたにく とうふ おさかなバスタ たまごやき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しめじ キャベツ	たまねぎ きゅうり	ごはん もちごめ さとう	あぶら	633 25.3
22 (水)	コッパン ぎゅうにゅう わふうスバゲティ ツナサラダ(ツナ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ きゅうり	えのき だいこん レモン	パン スバゲティ さとう	あぶら	652 26.1
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ フルコギ オレンジ	ぎゅうにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし オレンジ	たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	660 24.6
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる きびなごのてんぷら ひじきのいりに	てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき きびなご	にんじん ねぎ	だいこん コーン	ごぼう こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	622 20.9
27 (月)	コッパン ぎゅうにゅう じゃがいものウィンナーに オムレツ やさいのソテー	ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	599 24.8
28 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ドレッシングサラダ パイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	キャベツ パイン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	658 18.9
29 (水)	コッパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん だいすといりこのあげに オレンジ	ぶたにく てんぷら だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	たまねぎ オレンジ	パン ちゃんぽん でんぷん さとう	あぶら	636 31.2
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる いわしのみそれに はくさいのあますあえ	むきみそ アジボール いわし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	えのき はくさい	ごはん じゃがいも さとう		662 27.2
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ とうふのかんこくふういため	ぶたにく あいびきにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ	もやし	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら	628 25.9

★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。

マナーを守って楽しい給食

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。



学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

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。

- ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・パセリ・グリーンピース・ほうれんそう
- ★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・はくさい・ねぎ・だいこん・エリンギ・わかめ・だいす・くきわかめ・アジフライ・ミニトマト
- ★17日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和元年 5月 学校給食予定献立表 佐世保市Bブロック中学校

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		
7 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の酢の物 味付けのり	あいびきにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ えだまめ ほしだいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	835 25.5	
8 (水)	コッパン 牛乳 焼きビーフン お魚ぎょうざ きゅうりの甘酢和え パナナ	ぶたにく ちくわ おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし バナナ	たまねぎ きゅうり	パン ビーフン さとう	あぶら	831 30.7
9 (木)	ごはん 牛乳 マーボーとうふ 中華風和え物 日向夏ゼリー	あいびきにく やきとうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しょうが セロリー	ごはん さとう でんぷん ゼリー	あぶら ラー油 ごまあぶら	890 33.9	
10 (金)	グリーンピースごはん 牛乳 かきたま汁 さんまゆずみそ煮 かおり和え	とりにく たまご かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	グリーンピース たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん でんぷん		747 32.7	
13 (月)	パン 牛乳 カうどん 野菜のおかか炒め	とりにく てんぷら かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	パン さとう うどん もち	あぶら	821 31.1	
14 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き 浦上そぼろ	むきみそ ぶたにく てんぷら さば あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん たまねぎ しめじ もやし こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま	823 32.0	
15 (水)	食パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	ウィンナー あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも ひよこまめ	あぶら	862 34.1	
16 (木)	麦ごはん 牛乳 親子どんぶり 荳わかめの酢の物 サンフルーツ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	しめじ サンフルーツ	ごはん むぎ さとう でんぷん	772 28.8	
17 (金)	ごはん 牛乳 春雨汁 アジフライ いんげんのごま和え ミニトマト	とりにく アジフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ミニトマト	たまねぎ きゅうり	もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま	764 28.7
20 (月)	黒砂糖パン 牛乳 豆シチュー しらす入りソテー(じゃこ)	とりにく だいす	ぎゅうにゅう しらすばし	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	あぶら	792 34.5	
21 (火)	五目おこわ 牛乳 魚そうめん汁 厚焼き卵 昆布和え	ぶたにく とうふ おさかな たまご ゆき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しめじ キャベツ	ごはん もち ごめ さとう	あぶら	792 31.0	
22 (水)	コッパン 牛乳 和風スパゲティ ツナサラダ(ツナ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら	779 30.9	
23 (木)	ごはん 牛乳 中華スープ ブルコギ オレンジ	ぎゅうにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし たまねぎ オレンジ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	831 30.2	
24 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 きびなごのてんぷら ひじきの炒り煮	てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき きびなご	にんじん ねぎ	だいこん コーン こんにゃく	ごはん さとう もち さとう	あぶら	787 25.6	
27 (月)	コッパン 牛乳 じゃがいものウィンナー煮 オムレツ 野菜のソテー マーガリン	ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	788 30.3	
28 (火)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ドレッシングサラダ パイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ パイン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	829 22.8	
29 (水)	コッパン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮 オレンジ 角チーズ	ぶたにく てんぷら だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ オレンジ	パン ちゃんぽん でんぷん さとう	あぶら	804 40.3	
30 (木)	ごはん 牛乳 つみれ汁 いわしのみぞれ煮 白菜のあます和え	むきみそ アジボール いわし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	えのき はくさい	ごはん じゃがいも さとう	825 32.7	
31 (金)	ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ とうふの韓国風炒め	ぶたにく あいびきにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら	794 32.0	

★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。

マナーを守って楽しい給食

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。



まいつき19にちは
しょくいくのひ

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g

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。

★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・パセリ・グリーンピース・ほうれんそう

★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・はくさい・ねぎ・だいこん・エリンギ・わかめ・だいす・くわわかめ・アジフライ・ミニトマト

★17日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。