

令和3年

5月

学校給食予定献立表

佐世保市立山手小学校

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 (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	
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さかなのレモンソースあえ おひたし りんご	しいら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	りんご たまねぎ もやし レモン	こめ はるさめ さとう	あぶら	670 29.6
7 (金)	グリーンピースごはん ぎゅうにゅう わかたけじる いわししょうがに あますきゅうり かしわもち	イワシ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たけのこ たまねぎ グリンピース	こめ かしわもち さとう		629 20.6
10 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン こまつなサラダ（ツナ）	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	697 27.1
11 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん くきわかめのいために れいとうおうとう	たまご とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もも エリンギ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	650 25.0
12 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ドレッシングサラダ パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	パナナ キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	626 23.5
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに いんげんのごまあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ きゅうり れんこん	こめ さといも さとう	いりごま あぶら	634 23.3
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ プルコギ あまなつ	ぎゅうにく つみれ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	あまなつ たまねぎ	こめ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	676 23.4
17 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ オムレツ カラフルサラダ	オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	パン ラビオリ さとう	あぶら	606 25.5
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる あじフライ きりぼしだいこんのいために パイン	アジフライ とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	パイン たまねぎ こんにゃく ほしだいこん	こめ さとう	あぶら	612 24.6
19 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう まめシチュー アスパラサラダ ミントマト	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ミニトマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	602 27.0
20 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに すみそあえ おかかふりかけ	とりひきに あつあげ てんぷら こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ えだまめ	じゃがいも こめ むぎ さとう	あぶら	660 22.9
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ とうふのかんこくふういため ミニゼリー（アセロラ）	とうふ あいびきに たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし コーン	こめ ゼリー さとう でんぶん	あぶら	642 25.1
24 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ しらすいりソテー（しらすぼし） オレンジ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	トマト にんじん	オレンジ たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも さとう	あぶら	598 26.1
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ふくめに ひよつつるのすのもの（きんしたまご）	あつあげ とりにく てんぷら たまご	ぎゅうにゅう ひよつつる	にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	671 23.6
26 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ポークシュウマイ あますあえ	シュウマイ ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ だいこん たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	649 29.2
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 さばからあげ ブロッコリーのおひたし	さば とうふ むぎみそ うすあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	636 24.9
28 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ほうれんそうのソテー グリーンメロン	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ メロン コーン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	650 21.9
31 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ ししゃもフライ しおもみきゅうり オレンジ マーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	チンゲンサイ にんじん	オレンジ きゅうり たまねぎ えのきたけ	パン	あぶら マーガリン	606 25.0

★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

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・ほうれんそう

★長崎県産：にんじん・キャベツ・だいこん・はくさい
わかめ・ひよつつる・だいず・じゃがいも
ミニトマト・しいら

★19日(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。