

令和3年

7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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものとなるもの（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	
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる こいわしたつたあげ うらかみそぼろ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こいわし	にんじん いんげん	たまねぎ ぎょう もやし こんにゃく	こめ はるさめ さとう	あぶら	644 22.6
2 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの おかかふりかけ	とりひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	649 21.9
5 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば じゃこサラダ(しらすぼし) やさいジュース	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン こまつな やさいジュース	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	630 26.6
6 (火)	えだまめごはん ぎゅうにゅう オクラいりうおそうめんじる ほしのコロッケ しおもみきゅうり ひゅうがなつゼリー	おさかなパスタ コロッケ	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ にんじん	えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ ゼリー	あぶら	681 19.3
7 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チリコンカーン ぼうチーズ	ウィンナー あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	608 26.5
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに あつやきたまご おひたし	とりにく さつまあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら	667 25.3
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とうふチャンプルー オレンジ	タチウオボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にがうり にら	たまねぎ オレンジ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	605 23.9
12 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに ドレッシングサラダ れいとうおうとう	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン おうとう	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	648 23.3
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる マダイのレモンソースあえ しおもみやさい	あつあげ むぎみそ マダイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら	689 26.8
14 (水)	パインパン ぎゅうにゅう ピーフンじる オムレツ ほうれんそうのソテー	ぶたにく かまぼこ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン	パン ピーフン	あぶら	602 26.1
15 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうがんのすいもの さばのしょうがに あますあえ	とりにく とうふ さばしょうがに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうがん もやし	こめ むぎ さとう		600 23.5
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシューとうふ くきわかめのすのもの オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり オレンジ	こめ さとう でんぶん	あぶら	655 24.3
19 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ ひじきサラダ すいか	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	なす きゅうり すいか	たまねぎ コーン スパゲティ さとう	あぶら	647 23.2
20 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ えだまめ なす みかん おうとう	こめ むぎ ゼリー	あぶら	677 19.2

★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。

いのち まも めす しょう す

命を守る水！上手な



水分補給を心がけましょう

汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。
普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に
汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、
薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。
甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまい
ます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！

夏休みも



忘れずに！

朝日を浴びて、元気に1日を
スタートさせましょう。
朝ごはんはできるだけ主食・
主菜・副菜を食べるように心が
けましょう。

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・きゅうり・パセリ・
にがうり・なす・とうがん

★長崎県産：だいず・マダイ・わかめ・ひじき・きりわかめ・
にんじん・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・
じゃがいも・すいか

★七夕の行事食として、6日(火)は天の川に
見立てた「オクラ入りそうめん汁」と、
「星のコロッケ」を予定しています。

★19(月)は、長崎県産の食材をたくさん
使用した献立です。

