

令和4年

5月

学校給食献立予定表

佐世保市山手小学校

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)
		からだ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	
2 (月)	コッペパン ギョウにゅう スパゲティミートソース コールスローサラダ	ぶたひきにく	ギョウにゅう	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	673 24.2
6 (金)	ごはん ギョウにゅう ちゅうかスープ ホイコーロー かしわもち	とうふ おさかなボール ぶたにく あかみそ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう はるさめ かたくりこ かしわもち	あぶら	673 23.3
9 (月)	くろざとうパン ギョウにゅう イタリアンスープ きびなごカリカリフライ やさいサラダ	とりにく たまご	ギョウにゅう こなチーズ きびなごフライ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン パンこ さとう	あぶら	593 26.4
10 (火)	ごはん ギョウにゅう あつあげとやさいのうまに すみそあえ オレンジ	とりにく あつあげ こめみそ	ギョウにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり オレンジ	こめ さといも さとう	あぶら	650 23.1
11 (水)	コッペパン ギョウにゅう カレービーンズ しらすいりソテー（しらすぼし）	ぶたにく だいず	ギョウにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン じゃがいも	あぶら	658 27.7
12 (木)	ごはん ギョウにゅう わかたけじる さばのにつけ しおもみやさい	とうふ さば	ギョウにゅう わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが ふかねぎ はくさい	こめ さとう		573 23.3
13 (金)	ゆかりいりむぎごはん(すくなめ) ギョウにゅう ごもくうどん こんぶあえ あまなつ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ギョウにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ	こめ むぎ うどん さとう		573 20.0
16 (月)	パインパン ギョウにゅう じゃがいものウィンナーに ドレッシングサラダ ぼうチーズ	ウィンナー	ギョウにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	638 22.4
17 (火)	グリーンピースごはん ギョウにゅう すましじる あじのすりみあげ かおりあえ れいとうおうとう	とうふ あじすりみあげ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	グリーンピース たまねぎ しめじ キャベツ おうとう	こめ	あぶら	570 19.5
18 (水)	コッペパン ギョウにゅう ABCスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく オムレツ ウィンナー	ギョウにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ	パン マカロニ	あぶら	601 27.5
19 (木)	ごはん ギョウにゅう ぶたじる シイラのレモンソースあえ ミニトマト	ぶたにく あつあげ むぎみそ しいら	ギョウにゅう	にんじん ねぎ アイコトマト	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが レモン	こめ さといも さとう	あぶら	672 29.4
20 (金)	むぎごはん ギョウにゅう チキンカレー ほうれんそうのソテー バナナ	とりにく	ギョウにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン バナナ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	666 21.0
23 (月)	はちみつパン ギョウにゅう コーンポタージュ こまつなサラダ（ツナ）	とりにく ツナ	ギョウにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	621 25.5
24 (火)	ごはん ギョウにゅう わかめスープ とうふのかんこくふういため パイン	たちうおボール とうふ ぶたにく	ギョウにゅう わかめ	にら	たまねぎ えのきたけ もやし パイン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	576 23.2
25 (水)	こめこパン ギョウにゅう チンゲンサイのスープ ポテトミートソース バナナ	とりにく あいびきにく	ギョウにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ えのきたけ バナナ	パン じゃがいも さとう	あぶら	626 23.6
26 (木)	ごはん ギョウにゅう かきたまじる さんまのみぞれに おひたし	たまご さんまみぞれに	ギョウにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ かたくりこ さとう		574 20.9
27 (金)	むぎごはん ギョウにゅう ごもくまめ いんげんのごまあえ オレンジ	とりにく だいず	ギョウにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう えだまめ きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま	649 24.0
30 (月)	コッペパン ギョウにゅう ミネストローネ しろみざかなフライ しおもみキャベツ ミニゼリー（ピーチ）	とりにく ホキフライ	ギョウにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	パン こめマカロニ ゼリー	あぶら	628 26.5
31 (火)	むぎごはん ギョウにゅう チャーシャンとうふ くきわかめのすのもの（きんしたまご）	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ギョウにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	686 26.4

★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。

6日（金）・・・5日の「こどもの日」にちなんで、かしわもちをつけています。



12日（木）・・・旬の食べ物、たけのこを使った
若竹汁です。

17日（火）・・・旬の食べ物、グリーンピースを
使ったごはんです。

19日（木）・・・食育の日です。
しいらは、佐世保市で水揚げされたものです。
アイコトマトは、長崎県でとれたものです。
甘くておいしいトマトです。

まいつき19にちは
しょくいくのひ

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：米・牛乳・しいら・きゅうり・パセリ・グリーンピース
★長崎県産：大豆・さば・あじすり身揚げ・たちおうボール・
わかめ・茎わかめ・ねぎ・キャベツ・白菜・
ねぎ・しょうが・エリンギ・えのきたけ・
しめじ・アイコトマト・じゃがいも
★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。