



6月 学校給食予定献立表

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)	
		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		
1 (水)	はちみつパン　ぎゅうにゅう わふうスバゲティ ドレッシングサラダ　オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	エリンギ きゅうり オレンジ	パン スバゲティ さとう	あぶら	648 24.5
2 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる いわしうめに　チンゲンサイのいためもの	いわし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ チンゲンサイ	ごぼう もやし うめ	こんにゃく	こめ じゃがいも	あぶら	587 21.5
3 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう ふくめに きりぼしだいこんのすのもの	とりにく とうふがんも さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく　えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	こめ さといも さとう	あぶら ごま	667 24.8	
6 (月)	コッペパン　ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ フレンチサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう キャベツ	たまねぎ パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	606 23.6	
7 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ チンジャオロースー　バナナ	おさかなボール とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン あかピーマン	たまねぎ　しょうが エリンギ　バナナ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	626 23.5	
8 (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　ヨーグルト	あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん　パセリ トマト	キャベツ コーン	たまねぎ パン	あぶら	605 28.5	
9 (木)	チキンカレー（むぎごはん）　ぎゅうにゅう じゃこサラダ（しらすぼし） オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　こまつな	たまねぎ　キャベツ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	615 21.9	
10 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる あじフライ　うらかみそぼろ	とうふ むぎみそ あじフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　いんげん	たまねぎ　なす こんにゃく　ごぼう もやし	こめ さといも さとう	あぶら	586 22.3	
13 (月)	コッペパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん いりこのつくだに　ほうチーズ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	609 30.2	
14 (火)	むぎごはん　ぎゅうにゅう マーボーとうふ ちゅうかふうあえもの	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	たまねぎ　エリンギ しょうが　きゅうり	こめ　むぎ さとう　はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 23.4	
15 (水)	こめこパン　ぎゅうにゅう ボークビーンズ オムレツ　グリーンサラダ　ゆのきメロン	ぶたにく だいず オムレツ	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　メロン	パン じゃがいも さとう	あぶら	656 29.9	
16 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん さかなのバーベキューソース　しおもみやさい	とりにく とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい　たまねぎ しめじ　しょうが キャベツ	こめ さとう	あぶら	631 29.1	
17 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう ながさきけんさんじゃがいものそばろに きゅうりとわかめのごますあえ　れいとうみかん	とりひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　えだまめ きゅうり　みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	640 22.7	
20 (月)	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう こうやどうふのスープ にこみハンバーグ　ゆでキャベツ　オレンジ	とりにく こうやどうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	たまねぎ　キャベツ オレンジ	パン さとう		585 28.2	
21 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう ひょっつるのすいもの さばフライ　おひたし	とりにく とうふ さばフライ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん　ねぎ	えのきだけ　たまねぎ キャベツ　きゅうり	こめ さとう	あぶら	591 22.7	
22 (水)	くろざとうパン　ぎゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに ほうれんそうのソテー　れいとうようなし	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト ほうれんそう	たまねぎ　コーン ようなし	パン じゃがいも さとう	あぶら	597 22.7	
23 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる あつやきたまご　えだまめチャンプルー	とりにく あぶらあげ ぶたにく　かつおぶし たまごやし	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	ごぼう　たまねぎ こんにゃく　キャベツ えだまめ	こめ さとう	あぶら	600 24.9	
24 (金)	こざかなチャーハン　ぎゅうにゅう ビーフンスープ ぎょうざ　あますあえ	ぶたにく かまぼこ とうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　ピーマン	たまねぎ　もやし きゅうり	こめ むぎ ビーフン さとう	あぶら	612 21.5	
27 (月)	コッペパン　ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ アスパラサラダ　オレンジ	とりにく とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ アスパラガス	たまねぎ　きゅうり コーン　オレンジ	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	585 23.7	
28 (火)	ビビンバ （にく）（やさい）（そばろたまご）（ごはん） ぎゅうにゅう　わかめスープ	タチウオボール ぶたにく こめみそ そばろたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　えのきだけ しょうが　もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	572 26.3	
29 (水)	ナン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　バナナ	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ バナナ	ナン じゃがいも	あぶら	555 29.0	
30 (木)	ひじきごはん(すくなめ)　ぎゅうにゅう ごもくうどん こいわしたつたあげ　ミニトマト	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき こいわしたつたあげ	にんじん　ねぎ ミニトマト	たまねぎ	こめ さとう うどん	あぶら	628 22.7	

★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。



が っ か か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は **歯と口の健康週間**です



歯は一生使わなくてはならないものです。むしろ歯や歯の病気になる
 となると食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養が
 とれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられる
 ようによくかんで食べたり、かみごたえのある食材やカルシウム
 たっぶりの食材を食事にとり入れたりしましょう。

かみごたえのある^{しょくざい}食材

ごぼう・海^{かい}そう^{るい}類
いりこ・だいず



カルシウム^{ほうふ}豊富な^{しょくざい}食材

ぎゅうにゅう こざかな
牛乳・チーズ・小魚
ヨーグルト・とうふ



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。

★佐世保市産：米・牛乳・しいら・きゅうり・なす・メロン
★長崎県産：大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・
切干大根・ひょうたん・しめじ・エリンギ・えのきたけ・
ミニトマト・はくさい・しょうが・さば・アスパラガス・
ねぎ・じゃがいも・冷凍みかん

★「6月4日～10日の歯と口の健康週間」には、かみごたえのある
食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。

★17日(金)は、19日の食育の日にちなんで、長崎県産の食材を使用し献立にしています。

学校給食

650

Real

000