

令和4年



8・9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)
		体を調子を整えるもの(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	
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシューとうふ ナムル れいとうみかん	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ しめじ きゅうり しょうが もやし みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	677 24.6
31 (水)	ピタパン ぎゅうにゅう こめこマカロニいりスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	ピタパン こめこマカロニ	あぶら	569 28.8
1 (木)	わかめいりむぎごはん ぎゅうにゅう とうがんのみそしる しろみざかなフライ おひたし	あつあげ むぎみそ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうがん もやし	こめ むぎ さとう	あぶら	589 20.6
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる なすのそぼろいため なし	とりにく おさかなパスタ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが なす なし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	561 22.1
5 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに ツナいりソテー	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	575 23.2
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる いわしてんぷら ごまあえ	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう いわしてんぷら	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく ふかねぎ たまねぎ もやし	こめ さとう	あぶら ごま	570 21.9
7 (水)	パインパン ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ ひじきサラダ	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 たまねぎ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	624 23.0
8 (木)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ポークシュウマイ あまずキャベツ	ぶたにく とうふ おさかなボール ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ ふかねぎ	こめ さとう	あぶら	584 24.1
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さといものふくめに ひよこつるのすのもの れいとうおうとう	とりにく さつあげ とうふがんと	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり おうとう	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	655 22.9
12 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ カレーポテト ぼうチーズ	とりにく ひよこまめ あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	608 29.5
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん さばしおやき うらかみそぼろ	とりにく かまぼこ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな いんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら	591 24.7
14 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう パンブキンポタージュ ほうれんそうのソテー オレンジ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ コーン オレンジ	パン	あぶら	567 24.2
15 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ リャンバンウースー (きんしたまご)	ぶたひきにく とうふ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり	こめ・むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	648 25.3
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう じもとのうかのとうがんにもの いわしおかかに ゆかりあえ	とりにく あつあげ いわしおかかに	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく えだまめ とうがん キャベツ	こめ さとう	あぶら	643 25.5
20 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ こんぶあえ ぶりかけ	とりにく さつあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ ごぼう きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	583 23.1
21 (水)	くろざとうパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ コロケ カラフルサラダ		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	パン ラビオリ コロケ さとう	あぶら	610 20.6
22 (木)	はぎのはなごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さんまみぞれに しおもみきゅうり ももゼリー	とりにく さんまみぞれに あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ きゅうり たまねぎ	こめ・もちこめ はるさめ ももゼリー		573 21.5
26 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん だいずといりこのつくだに パイン	ぶたにく さつあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ パイン	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	595 29.0
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる きびなごフライ くきわかめのいために	たちうおボール とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなごフライ くきわかめ	にんじん	たまねぎ ふかねぎ	こめ さとう	あぶら	588 24.0
28 (水)	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 オムレツ グリーンサラダ	とりにく とうにゅう オムレツ	ぎゅうにゅう	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 こめこ さとう	あぶら	609 26.6
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶりてりやき ピリからきゅうり オレンジ	あつあげ むぎみそ ぶり	ぎゅうにゅう		たまねぎ きゅうり ふかねぎ もやし オレンジ	こめ さといも さとう	ごまあぶら	590 22.3
30 (金)	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	とりひきにく さつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	591 20.8

★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。

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：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・とうがん・
煮干し・なす・パセリ

★長崎県産：だいず・わかめ・きりわかめ・キャベツ・切り干大根・
ひよこつる・ひじき・しめじ・みかん

★16日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。



やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん 大切

寝休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。