

平成30年

5月

学校給食献立表

佐世保市立宇久学校給食センター

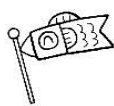
日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		エネルギーたんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ごはん 牛乳 かきたまじる ちくわの磯辺揚げ 塩もみきゅうり 柏餅	とりにく たまご かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	ごはん かしわもち かたくりこ	あぶら	812 kcal	28.3
2	水	コッペパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー バナナ	ミニウインナー あいびきにく ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ バナナ	パン じゃがいも	あぶら	801 kcal	30.7
7	月	黒砂糖パン 牛乳 五目ビーフン ぎょうざ ナムル	ぶたにく さつまあげ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	825 kcal	31.0
8	火	グリーンピースごはん 牛乳 みそ汁 しいらのフライ かおりあえ	あつあげ シイラ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん グリーンピース	ごはん さといも こむぎこ パンこ	あぶら	807 kcal	33.6
9	水	コッペパン 牛乳 ミートボールのシチュー ツナサラダ	ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう ちょうりぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	760 kcal	32.9
10	木	麦ごはん 牛乳 とうふのそぼろ丼 甘酢あえ	とうふ とりひきにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	813 kcal	34.4
11	金	ごはん 牛乳 筑前煮 茎わかめの酢の物 オレンジ	とりにく がんも	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく きゅうり オレンジ	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	810 kcal	25.3
14	月	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン カラフルサラダ ミニゼリー	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ コーン	パン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら	791 kcal	29.7
15	火	ごはん 牛乳 すまし汁 さんまの塩焼き 浦上そぼろ	とうふ さんま ぶたにく おさかなだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	ごはん さとう	あぶら いりごま	837 kcal	25.3
16	水	はちみつパン 牛乳 ビーンズスープ ししゃも磯辺フリッター ほうれん草のソテー 冷凍もも	とりにく いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン もも	パン	あぶら	784 kcal	31.8
17	木	五目おこわ 牛乳 魚そうめん汁 厚焼きたまご いんげんのごま和え	ぶたにく うおそうめん たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい きゅうり しめじ	ごはん もちごめ さとう	あぶら いりごま	771 kcal	28.4
18	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の酢の物 ふりかけ	あいびきにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	839 kcal	26.2
21	月	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮 甘夏 チーズ(中のみ)	ぶたにく さつまあげ だいず	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 あまなつ	パン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	776 kcal	37.0
22	火	ごはん 牛乳 チャーシャンどうふ 中華風和え物	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり セロリー	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	800 kcal	27.9
23	水	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ オムレツ キャベツのソテー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちょうりぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	795 kcal	36.0
24	木	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのゆずみそ煮 ゆかり和え	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく はくさい	ごはん さといも		788 kcal	27.9
25	金	むぎごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	850 kcal	23.3
28	月	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 野菜のソテー オレンジ	ぶたにく ウインナー だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ もやし オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら	752 kcal	35.4
29	火	ごはん 牛乳 つみれ汁 とりの照り煮 おひたし	あじつみれ あつあげ とりにく むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しょうが きゅうり	ごはん さとう		784 kcal	33.5
30	水	コッペパン 牛乳 ちからうどん 野菜のじゃこ炒め	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ	パン うどん もちいなり さとう	あぶら	773 kcal	31.3
31	木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼肉、ナムル、錦糸卵) 中華スープ	ぎゅうにく たまご とうふ こめみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	ごはん むぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	813 kcal	28.0

★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。



5月5日 子どもの日

子どもの日は、子どもたちの健やかな成長を願う日です。
この日には、昔から「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣があります。
柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起を
かついだものとされています。給食では、1日に柏餅を予定しています。



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・きゅうり・パセリ・グリーンピース・ほうれんそう
★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・はくさい・ねぎ・だいこん・エリンギ・わかめ・きりぼしだいこん

毎月19日は食育の日