

令和元年



5月

学校給食予定献立表

佐世保市立宇久中学校

| 日付        | 献立名                                            | 主な働きと材料名                        |                       |                    |                                   |                            |                     | 栄養価             |              |
|-----------|------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------|--------------|
|           |                                                | 体をつくるもとになるもの（赤）                 |                       | 体の調子を整えるもの（緑）      |                                   | 熱や力になるもの（黄）                |                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|           |                                                | 1群                              | 2群                    | 3群                 | 4群                                | 5群                         | 6群                  |                 |              |
| 7<br>(火)  | ごはん 牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>切り干し大根の酢の物 味付けのり       | あいびきにく<br>あつあげ                  | ぎゅうにゅう<br>のり          | にんじん               | たまねぎ えだまめ<br>ほしだいこん きゅうり          | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら                 | 835             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 25.5            |              |
| 8<br>(水)  | コッペパン 牛乳<br>焼きビーフン お魚ぎょうざ(3コ)<br>きゅうりの甘酢和え パナナ | ぶたにく<br>ちくわ<br>おさかなぎょうざ         | ぎゅうにゅう                | にんじん               | キャベツ たまねぎ<br>もやし きゅうり<br>パナナ      | パン<br>ビーフン<br>さとう          | あぶら                 | 831             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 30.7            |              |
| 9<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>中華風和え物 日向夏ゼリー              | あいびきにく<br>やきとうふ<br>あかみそ         | ぎゅうにゅう                | にんじん ねぎ<br>ブロッコリー  | たまねぎ エリンギ<br>しょうが セロリー            | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>ゼリー  | あぶら<br>ラーゆ<br>ごまあぶら | 890             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 33.9            |              |
| 10<br>(金) | グリンピースごはん 牛乳<br>かきたま汁<br>さんまゆずみそ煮 かおり和え        | とりにく<br>たまご<br>かまぼこ<br>さんま      | ぎゅうにゅう                | にんじん ねぎ            | グリンピース たまねぎ<br>だいこん きゅうり          | ごはん<br>でんぶん                |                     | 747             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 32.7            |              |
| 13<br>(月) | はちみつパン 牛乳<br>カうどん<br>野菜のおかか炒め                  | とりにく<br>てんぷら<br>かつおぶし<br>あぶらあげ  | ぎゅうにゅう                | にんじん ねぎ<br>こまつな    | たまねぎ キャベツ                         | パン<br>さとう<br>うどん<br>もち     | あぶら                 | 821             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 31.1            |              |
| 14<br>(火) | ごはん 牛乳<br>みそ汁<br>さばの塩焼き 浦上そばろ                  | むぎみそ<br>ぶたにく<br>てんぷら<br>さば あつあげ | ぎゅうにゅう                | にんじん ねぎ<br>いんげん    | だいこん たまねぎ<br>しめじ ごぼう<br>もやし こんにゃく | ごはん<br>さとう                 | あぶら<br>ごま           | 823             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 32.0            |              |
| 15<br>(水) | コッペパン 牛乳<br>ポテトとキャベツのスープ<br>キーマカレー ヨーグルト       | ウインナー<br>あいびきにく                 | ぎゅうにゅう                | にんじん ピーマン          | キャベツ たまねぎ                         | パン<br>じゃがいも<br>ひよこまめ       | あぶら                 | 862             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 34.1            |              |
| 16<br>(木) | 麦ごはん 牛乳<br>親子どんぶり<br>茎わかめの酢の物 サンフフルーツ          | たまご<br>とりにく<br>かまぼこ             | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ       | にんじん ねぎ            | たまねぎ しめじ<br>きゅうり サンフフルーツ          | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>でんぶん   |                     | 772             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 28.8            |              |
| 17<br>(金) | ごはん 牛乳<br>春雨汁 アジフライ<br>いんげんのごま和え ミニトマト         | とりにく<br>アジフライ                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん いんげん<br>ミニトマト | たまねぎ もやし<br>きゅうり                  | ごはん<br>はるさめ<br>さとう         | あぶら<br>ごま           | 764             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 28.7            |              |
| 20<br>(月) | 黒砂糖パン 牛乳<br>豆シチュー<br>しらす入りソテー(じゃこ)             | とりにく<br>だいず                     | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし       | にんじん パセリ<br>ブロッコリー | たまねぎ キャベツ                         | パン<br>じゃがいも                | あぶら                 | 792             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 34.5            |              |
| 21<br>(火) | 五目おこわ 牛乳<br>魚そうめん汁<br>厚焼き卵 昆布和え                | ぶたにく<br>とうふ<br>おさかなパスタ<br>たまごやき | ぎゅうにゅう<br>こんぶ         | にんじん ねぎ            | しめじ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり             | ごはん<br>もちごめ<br>さとう         | あぶら                 | 792             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 31.0            |              |
| 22<br>(水) | コッペパン 牛乳<br>和風スパゲティ<br>ツナサラダ(ツナ)               | ぶたにく<br>ツナ                      | ぎゅうにゅう                | にんじん こまつな          | たまねぎ えのき<br>エリンギ だいこん<br>きゅうり レモン | パン<br>スパゲティ<br>さとう         | あぶら                 | 779             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 30.9            |              |
| 23<br>(木) | ごはん 牛乳<br>中華スープ<br>プルコギ オレンジ                   | ぎゅうにく<br>ミートボール                 | ぎゅうにゅう                | にんじん ほうれんそう<br>にら  | もやし たまねぎ<br>オレンジ                  | ごはん<br>さとう<br>でんぶん         | あぶら<br>ごまあぶら        | 831             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 30.2            |              |
| 24<br>(金) | ごはん 牛乳<br>けんちん汁 きびなごのてんぷら(4コ)<br>ひじきの炒り煮       | てんぷら<br>あつあげ                    | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>きびなご | にんじん ねぎ            | だいこん ごぼう<br>コーン こんにゃく             | ごはん<br>さといも<br>さとう         | あぶら                 | 787             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 25.6            |              |
| 27<br>(月) | コッペパン 牛乳<br>じゃがいものウインナー煮<br>オムレツ 野菜のソテー マーガリン  | ウインナー<br>オムレツ                   | ぎゅうにゅう                | にんじん いんげん<br>こまつな  | たまねぎ キャベツ                         | パン<br>じゃがいも<br>さとう         | あぶら                 | 788             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 30.3            |              |
| 28<br>(火) | 麦ごはん 牛乳<br>ボークカレー<br>ドレッシングサラダ パイン             | ぶたにく                            | ぎゅうにゅう                | にんじん ブロッコリー        | たまねぎ キャベツ<br>コーン パイン              | ごはん<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう  | あぶら                 | 829             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 22.8            |              |
| 29<br>(水) | コッペパン 牛乳<br>ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮<br>オレンジ 角チーズ      | ぶたにく<br>てんぷら<br>だいず             | ぎゅうにゅう<br>いりこ         | にんじん ねぎ            | キャベツ たまねぎ<br>もやし オレンジ             | パン<br>ちゃんぽん<br>でんぶん<br>さとう | あぶら                 | 804             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 40.3            |              |
| 30<br>(木) | ごはん 牛乳<br>つみれ汁<br>いわしのみぞれ煮 白菜のあます和え            | むぎみそ<br>アジボール<br>いわし<br>あつあげ    | ぎゅうにゅう                | にんじん ねぎ            | たまねぎ えのき<br>しょうが はくさい<br>きゅうり     | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう        |                     | 825             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 32.7            |              |
| 31<br>(金) | ごはん 牛乳<br>チンゲンサイのスープ<br>とうふの韓国風炒め              | ぶたにく<br>あいびきにく<br>とうふ           | ぎゅうにゅう                | チンゲンサイ にんじん<br>にら  | たまねぎ もやし                          | ごはん<br>はるさめ<br>さとう<br>でんぶん | あぶら                 | 794             |              |
|           |                                                |                                 |                       |                    |                                   |                            |                     | 32.0            |              |

★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。

マナーを守って楽しい給食

国や地域、文化によっても違いますが、食事のマナーは人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。姿勢を正しく、食器をきちんと持って、周りの人の迷惑になっていないか気を付けて食べるようにしましょう。



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：こめ・ぎゅうにゅう・パセリ・グリンピース・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・だいず・くきわかめ・アジフライ・ミニトマト

★17日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

学校給食  
摂取基準  
830  
kcal  
34.2g