令和８年5月　学校給食予定献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 （金）	牛乳　五目おこわ　野菜わん 小いわしカリカリ揚げ　塩もみきゅうり かしわもち	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ほうれんそう	えだまめ　たまねぎ ごぼう　きゅうり	こめ　もちごめ さとう かしわもち	あぶら	702 25.3
7 （木）	牛乳　コッペパン　肉団子のスープ オムレツ　野菜のカレーソテー ジューシーオレンジ	ミートボール たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	はくさい　キャベツ ジューシーオレンジ	コッペパン マロニー	あぶら	615 28.0
8 （金）	牛乳　グリンピースごはん　すまし汁 長崎県産しいらの手作りフライ ひじきのみそ煮	とうふ　かまぼこ しいら とりひきにく こめみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　こまつな	グリンピース　たまねぎ こんにゃく	こめ　こむぎこ パンこ　さとう	あぶら	611 28.4
11 （月）	牛乳　ごはん　みそ汁 長崎県産さばの煮つけ れんこんのきんぴら	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ　しょうが　ねぎ れんこん	こめ　さとう	あぶら	661 25.4
12 （火）	牛乳　米粉パン　豚肉と大豆のトマト煮 もやしのソテー　バナナ	ぶたにく　だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト こまつな	たまねぎ　えだまめ　もやし バナナ	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	607 27.7
13 （水）	牛乳　麦ごはん　わかめスープ ビビンバ（焼肉・ナムル・錦糸卵）　冷凍黄桃	ぎゅうにく こめみそ たまご　とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	しょうが　もやし　たまねぎ えのきたけ　おうとう	こめ　むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	601 23.1
14 （木）	牛乳　コッペパン コーンポタージュ　レモンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　コーン　きゅうり えだまめ　レモン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	607 25.9
15 （金）	牛乳　ゆかりごはん（少なめ） かき揚げうどん　（野菜かき揚げ）　塩昆布あえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	あかじそ　にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ　きゅうり	こめ　うどん かきあげ	あぶら ごまあぶら	613 18.6
18 （月）	牛乳　ごはん　チャーシャン豆腐　中華あえ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	しょうが　たまねぎ　きゅうり きりぼしだいこん	こめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	655 23.7
19 （火）	牛乳　コッペパン　米粉マカロニのスープ ポテトミートソース	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	たまねぎ　コーン	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも さとう	あぶら	597 22.0
20 （水）	牛乳　ポークカレー（麦ごはん） フレンチサラダ　キンショウメロン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ　きゅうり キンショウメロン	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	620 18.5
21 （木）	牛乳　パインパン　焼きビーフン 大豆といりこの佃煮　オレンジ	ぶたにく かまぼこ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ　もやし きくらげ　オレンジ	パインパン ビーフン さとう	あぶら	628 27.6
22 （金）	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 さんまのかぼすレモン煮　ごま酢あえ	とりにく あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	こんにゃく　ごぼう　たまねぎ もやし　かぼす　レモン	こめ　さとう	あぶら ごま	588 23.0
25 （月）	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 卵焼き　いんげんのごまあえ	とりひきにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく　たまねぎ	こめ　じゃがいも さとう　はるさめ	あぶら ごま	625 23.4
26 （火）	牛乳　コッペパン　ポテトと野菜のスープ お魚コロッケ　かおりあえ	ウィンナー おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおじそ	キャベツ　たまねぎ　きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら	586 23.6
27 （水）	牛乳　ごはん　中華スープ 上対馬とんちゃん　バナナ	とうふ　ぶたにく おさかなボール むぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ　もやし　キャベツ バナナ	こめ　さとう	あぶら ごま	631 24.8
28 （木）	牛乳　黒砂糖パン　カレースパゲティ グリーンサラダ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン ブロッコリー	たまねぎ　きゅうり えだまめ	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	648 24.7
29 （金）	牛乳　ごはん　呉汁 さわらの塩焼き　浦上そぼろ	だいず　とうふ むぎみそ　さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ いんげん	えのきたけ　ごぼう　もやし	こめ　さといも さとう	あぶら	602 27.5

＊献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。　＊栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

＊給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

今月の献立について

○こどもの日の行事食として、１日（金）に「五目おこわ」「かしわもち」を予定しています。

○季節の野菜や果物として、グリンピース、たまねぎ、いんげん、ジューシーオレンジ・キンショウメロンを取り入れています。

○１９日（火）の食育の日は、長崎県産のじゃがいもを使った「ポテトミートソース」を予定しています。

○２７日（水）は新メニュー「上対馬とんちゃん」を実施します。お楽しみに！

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
きゅうり・ねぎ・切り干し大根・パセリ
グリンピース・えのきたけ・エリンギ
さば・しいら

※煮干し・牛乳は佐世保市産を使用しています。

令和８年5月　学校給食予定献立表

佐世保市立Ｃブロック中学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 （金）	牛乳　五目おこわ　野菜わん 小いわしカリカリ揚げ　塩もみきゅうり かしわもち	豚肉　油揚げ 鶏肉　豆腐	牛乳　小いわし	にんじん　ほうれん草	枝豆　たまねぎ　ごぼう きゅうり	米　もち米　砂糖 かしわもち	油	875 31.4
7 （木）	牛乳　コッペパン　肉団子のスープ オムレツ　野菜のカレーソテー ジューシーオレンジ	ミートボール　卵 豚肉	牛乳	にんじん　ほうれん草 ピーマン	はくさい　キャベツ ジューシーオレンジ	コッペパン マロニー	油	751 33.8
8 （金）	牛乳　グリンピースごはん　すまし汁 長崎県産しいらの手作りフライ ひじきのみそ煮	豆腐　かまぼこ しいら　鶏ひき肉 米みそ	牛乳　ひじき	にんじん　小松菜	グリンピース　たまねぎ こんにゃく	米　小麦粉 パン粉　砂糖	油	750 34.5
11 （月）	牛乳　ごはん　みそ汁 長崎県産さばの煮つけ れんこんのきんぴら	厚揚げ　麦みそ さば	牛乳	ほうれん草　にんじん いんげん　ねぎ	たまねぎ　しょうが　れんこん	米　砂糖	油	835 30.9
12 （火）	牛乳　米粉パン　豚肉と大豆のトマト煮 もやしのソテー　バナナ	豚肉　大豆 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん　トマト 小松菜	たまねぎ　枝豆　もやし バナナ	米粉パン じゃがいも 糖	油	806 36.4
13 （水）	牛乳　麦ごはん　わかめスープ ビビンバ（焼肉・ナムル・錦糸卵）　冷凍黄桃	牛肉　米みそ　卵 豆腐	牛乳　わかめ	ほうれん草	しょうが　もやし　たまねぎ えのきたけ　黄桃	米　麦　砂糖	油　ごま油 ごま	752 28.3
14 （木）	牛乳　コッペパン コーンポタージュ　レモンサラダ	鶏肉　ウィンナー	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　コーン　きゅうり 枝豆　レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	750 31.7
15 （金）	牛乳　ゆかりごはん（少なめ） かき揚げうどん　（野菜かき揚げ）　塩昆布あえ	鶏肉　かまぼこ	牛乳　昆布	赤じそ　にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ　きゅうり	米　うどん 野菜かき揚げ	油　ごま油	806 22.8
18 （月）	牛乳　ごはん　チャーシャン豆腐　中華あえ	豚肉　厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん　にら	しょうが　たまねぎ　きゅうり 切干大根	米　砂糖 かたくり粉	油　ごま油	832 29.2
19 （火）	牛乳　コッペパン　米粉マカロニのスープ ポテトミートソース	鶏肉　豚ひき肉	牛乳	にんじん　ほうれん草 ピーマン　トマト	たまねぎ　コーン	コッペパン 米粉マカロニ じゃがいも 砂糖	油	749 27.0
20 （水）	牛乳　ポークカレー（麦ごはん） フレンチサラダ　キンショウメロン	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ　きゅうり キンショウメロン	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	782 22.3
21 （木）	牛乳　パインパン　焼きビーフン 大豆といりこの佃煮　オレンジ	豚肉　かまぼこ さつまあげ　大豆	牛乳　いりこ	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ　もやし きくらげ　オレンジ	パインパン ビーフン 砂糖	油	847 35.9
22 （金）	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 さんまのかぼすレモン煮　ごま酢あえ	鶏肉　油揚げ さんま	牛乳	にんじん　ねぎ	こんにゃく　ごぼう　たまねぎ もやし　かぼす　レモン	米　砂糖	油　ごま	741 27.9
25 （月）	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 卵焼き　いんげんのごまあえ	鶏ひき肉 さつまあげ 卵	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく　たまねぎ	米　じゃがいも 砂糖　春雨	油　ごま	790 28.5
26 （火）	牛乳　コッペパン　ポテトと野菜のスープ お魚コロッケ　かおりあえ	ウィンナー お魚コロッケ	牛乳	にんじん　ほうれん草 青じそ	キャベツ　たまねぎ　きゅうり	コッペパン じゃがいも	油	742 29.6
27 （水）	牛乳　ごはん　中華スープ 上対馬とんちゃん　バナナ	豆腐 おさかなボール 豚肉　麦みそ 赤みそ	牛乳	にんじん　ねぎ	たまねぎ　もやし　キャベツ バナナ	米　砂糖	油　ごま	788 30.4
28 （木）	牛乳　黒砂糖パン　カレースパゲティ グリーンサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん　ピーマン ブロッコリー	たまねぎ　きゅうり 枝豆	黒砂糖パン スパゲティ 砂糖	油	871 32.3
29 （金）	牛乳　ごはん　呉汁 さわらの塩焼き　浦上そぼろ	大豆　豆腐 麦みそ さわら　豚肉	牛乳	にんじん　ねぎ いんげん	えのきたけ　ごぼう　もやし	米　里芋　砂糖	油	760 33.7

＊献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。
＊給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

今月の献立について

〇こどもの日の行事食として、１日（金）に「五目おこわ」「かしわもち」を予定しています。
〇季節の野菜や果物として、グリンピース、たまねぎ、いんげん、ジューシーオレンジ・キンショウメロンを取り入れています。
〇１９日（火）の食育の日は、長崎県産のじゃがいもを使った「ポテトミートソース」を予定しています。
〇２７日（水）は新メニュー「上対馬とんちゃん」を実施します。お楽しみに！

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
きゅうり・ねぎ・切り干し大根・パセリ
グリンピース・えのきたけ・エリンギ
さば・しいら

※煮干し・牛乳は佐世保市産を使用しています。