



# 学校給食予定献立表

日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		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)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー値	エネルギー値
		たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんばく質	たんばく質
3 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	野菜わん	あつあげ		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう			600	673
	さばの塩焼き	さば						27.2	29.2
4 (火)	さわかめの炒め煮	ふたにく	くきわかめ	にんじん	れんこん	さとう	あぶら		
	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	焼きそば	ふたにく かまぼこ さつまあげ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽん	あぶら	627	667
5 (水)	ポークシューマイ	しゅうまい				あぶら		27.7	29.6
	ピリ辛きゅうり				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	牛乳 小魚チャーハン		ぎゅうにゅう しらす	にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら		
6 (木)	わんだんスープ	ふたにく		にんじん こまつな	たまねぎ えのき	わんだん	ごまあぶら	589	664
	すりみフライ	おさかなコロッケ						22.1	24.2
	牛乳 黒砂糖パン		ぎゅうにゅう			くろざとうパン			
7 (金)	ごぼうのクリームスープ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	617	650
	オムレツ	たまご						26.7	28
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	あぶら		
10 (月)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	さといもの詰め煮	とりにく		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう	さといも さとう	あぶら	596	685
	切干大根の酢の物			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	19.5	21.8
11 (火)	野菜ふりかけ				やさしいふりかけ				
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	真汁	だいず あつあげ むぎみそ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ えのき	さといも		625	702
12 (水)	ししゃもの磯の香フライ			ししゃも		あぶら		23.2	25.4
	おひたし			こまつな	きゅうり	さとう			
	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
13 (木)	太平燕	ふたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	585	618
	【別配缶】うすらの卵	うすらのたまご						27.5	29.4
	ココア豆	だいず				さとう でんぷん			
14 (金)	牛乳 カレーピラフ	ふたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら		
	とうもろこしのスープ	ミートボール		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン しめじ	でんぷん		593	687
	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり えだまめ コーン	さとう	あぶら	21.2	24.1
15 (土)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	じゃがいものウィンナー煮	ウィンナー		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	620	654
	ひじきサラダ			ひじき	きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	21.5	22.5
16 (日)	りんごジャム					りんごジャム			
	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	ハヤシライス	ふたにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース		あぶら	606	700
17 (月)	野菜のソテー	おさかなソーセージ		チンゲンサイ	キャベツ もやし		あぶら	19.7	22.3
	オレンジ				オレンジ				
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
18 (火)	ひよつるの吸い物	とりにく おさかなパスタ	ひよつる	にんじん ほうれんそう	たまねぎ			606	685
	いわしの甘露煮	いわし						27.3	30
	卵の花炒り	おから とりひきにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら		
19 (水)	牛乳 米粉パン		ぎゅうにゅう			こめコッパン			
	青じそバゲティ	ふたにく		にんじん しそ かおり	たまねぎ しめじ	スバゲティ			
	ツナサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン	さとう	あぶら	709	769
20 (木)	【別配缶】ツナ	ツナ			レモン			31.6	34.4
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
21 (金)	豚丼	ふたにく こうやどうふ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	625	709
	卵焼き	たまご						26	28.9
	きゅうりのごま和え			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま		
22 (土)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	ポテトと野菜のスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		655	703
	キーマカレー	ふたひきにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース		あぶら	30.9	33.8
23 (日)	メロン				メロン				
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	なすのみそ汁	あつあげ むぎみそ		ねぎ	なす たまねぎ しめじ			675	763
24 (月)	さばのレモンソース漬	さば			レモン	さとう	あぶら	27.9	29.9
	蒲上そば	ふたにく		にんじん いんげん	ごぼう もやし	さとう	あぶら ごま		
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
25 (火)	厚揚げと野菜のうま煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	さといも さとう	あぶら	618	714
	酢みそ和え	こめみそ	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう		21.2	24.1
	オレンジ				オレンジ				
26 (水)	牛乳 パーカーハウスパン		ぎゅうにゅう			パーカーハウスパン			
	ABCスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	マカロニ	あぶら	551	566
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ				さとう		25.5	26.4
27 (木)	ゆでキャベツ				キャベツ				
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	麻婆豆腐	ふたひきにく とうふ あかみそ		にんじん いら	しょうが たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	636	738
28 (金)	中華和え			にんじん	きゅうり セロリ	さとう	ごまあぶら	25.4	29.1
	【別配缶】錦糸卵	たまご							
	牛乳 はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
29 (土)	豆乳のポタージュ	とりにく いんげんまめ とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも でんぷん	あぶら	605	639
	白身魚フライ	ホキ				あぶら		27.4	28.8
	ゆかり和え			ゆかり	きゅうり				
30 (日)	牛乳 わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
	五目うどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき ごぼう	うどん		581	664
	おおか炒め	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ えだまめ		あぶら	22.5	25.6
冷凍洋菜				ようなし					

\*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。

\*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

650 830

26.8 34.2

### 【今月の献立について】

◎6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、「小魚チャーハン」  
 「ごぼうクリームスープ」「ししゃもの磯の香フライ」「ココア豆」  
 「ひじきサラダ」などのカルシウムを多く含む食材や、  
 よく噛んで食べる食材を使った献立を予定しています。



- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン
- ★長崎県産：とりにく・ふたにく・あじ・さば・だいず・わかめ・ひじき・くきわかめ・ひよつる・ほうれんそう・しめじ・えのき