

令和3年 5月 学校給食予定献立表 佐世保市Bブロック小学校

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)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さかなのレモンソースあえ おひたし りんご	しいら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	りんご もやし たまねぎ レモン	こめ はるさめ さとう	あぶら	670 29.6
7 (金)	グリーンピースごはん ぎゅうにゅう わかたけじる いわししょうがに あますきゅうり かしわもち	イワシ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ だいのこ グリーンピース	こめ かしわもち さとう		629 20.6
10 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン こまつなサラダ(ツナ)	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	697 27.1
11 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやかどん くきわかめのいために れいとうおうとう	たまご とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もも エリンギ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	650 25.0
12 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ドレッシングサラダ バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli パセリ	バナナ たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	626 23.5
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに いんげんのごまあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ れんこん	こめ さといも さとう	いりごま あぶら	634 23.3
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ブルコギ あまなつ	ぎゅうにく つみれ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	あまなつ たまねぎ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	676 23.4
17 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ オムレツ カラフルサラダ	オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	ほうれんそう たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	パン ラビオリ さとう	あぶら	606 25.5
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる あじフライ きりほしだいこんのいために パイン	アジフライ とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	パイン たまねぎ こんにゃく ほしだいこん	こめ さとう	あぶら	612 24.6
19 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう まめシチュー アスパラサラダ ミニトマト	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ミニトマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	602 27.0
20 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに すみそあえ おかかひりかけ	とりのひきにく あつあげ てんぷら こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり えだまめ たまねぎ	じゃがいも こめ むぎ さとう	あぶら	660 22.9
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ とうふのかんこくふういため ミニゼリー(アセロラ)	とうふ あいびきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほうれんそう たまねぎ もやし コーン	こめ ゼリー さとう でんぷん	あぶら	642 25.1
24 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ しらすいりソテー(しらすほし) オレンジ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	トマト にんじん	オレンジ たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも さとう	あぶら	598 26.1
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ふくめに ひよつたるのすのもの(きんしたまご)	あつあげ とりにく てんぷら たまご	ぎゅうにゅう ひよつたる	にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	671 23.6
26 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ポークシュウマイ あますあえ	シュウマイ ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ だいこん もやし	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	649 29.2
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 さばからあげ フロccoliのおひたし	さば とうふ むぎみそ うすあげ	ぎゅうにゅう	フロccoli にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	636 24.9
28 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ほうれんそうのソテー グリーンメロン	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン メロン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	650 21.9
31 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ ししゃもフライ しおもみきゅうり オレンジ マーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	チンゲンサイ にんじん	オレンジ たまねぎ きゅうり えのきたけ	パン マーガリン	あぶら	606 25.0

★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・ほうれんそう
 ★長崎県産：にんじん・キャベツ・だいこん・はくさい
 わかめ・ひよつたる・だいず・じゃがいも
 ミニトマト・しいら
 ★19日(水)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
650
kcal
26.8g

令和3年 5月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

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)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6 (木)	ごはん 牛乳 春雨汁 魚のレモンソース和え おひたし りんご	しいら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	りんご もやし たまねぎ レモン	こめ はるさめ さとう	あぶら	843 36.8
7 (金)	グリーンピースごはん 牛乳 若竹汁 いわし生姜煮 甘酢きゅうり 柏餅	イワシ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ	たけのこ グリーンピース	こめ かしわもち さとう	748 24.3
10 (月)	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン 小松菜サラダ(ツナ)	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	880 33.6
11 (火)	麦ごはん 牛乳 親子丼 茎わかめの炒め煮 冷凍黄桃	たまご とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もも エリンギ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	815 30.8
12 (水)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ドレッシングサラダ バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli パセリ	バナナ たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	822 30.3
13 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 いんげんのごま和え	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ れんこん	こめ さといも さとう	いりごま あぶら	804 28.7
14 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ ブルコギ 甘夏	ぎゅうにゅう つみれ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	あまなつ たまねぎ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	855 28.7
17 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ラビオリスープ オムレツ カラフルサラダ	オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	パン ラビオリ さとう	あぶら	813 32.7
18 (火)	ごはん 牛乳 すまし汁 あじフライ 切り干し大根の炒め煮 パイン	アジフライ とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	パイン こんにゃく ほしだいこん	こめ さとう	あぶら	799 32.2
19 (水)	米粉パン 牛乳 豆シチュー アスパラサラダ ミニトマト	だいま とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ミニトマト パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	667 30.6
20 (木)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 酢みそあえ おかかふりかけ	とりのひき あつあげ てんぷら こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり えだまめ たまねぎ	じゃがいも こめ むぎ さとう	あぶら	837 27.9
21 (金)	ごはん 牛乳 たまごスープ 豆腐の韓国風炒め ミニゼリー(アセロラ)	とうふ あいびきに たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ コーン もやし	こめ ゼリー さとう でんぷん	あぶら	810 30.9
24 (月)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ しらす入りソテー(しらす干し) オレンジ	だいま ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	トマト にんじん	オレンジ キャベツ たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう	あぶら	748 32.3
25 (火)	ごはん 牛乳 含め煮 ひよこつるの酢の物(錦糸卵)	あつあげ とりにく てんぷら たまご	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	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら	853 29.0
26 (水)	コッペパン 牛乳 焼きそば ポークシュウマイ 甘酢和え	シュウマイ ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん もやし	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	832 37.3
27 (木)	ごはん 牛乳 みそ汁 さば唐揚げ フロccoliーのおひたし	さば とうふ むぎみそ うすあげ	ぎゅうにゅう	フロccoliー にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	831 32.2
28 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ほうれん草のソテー グリーンメロン	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン メロン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	822 26.7
31 (月)	コッペパン 牛乳 チンゲン菜のスープ ししゃもフライ 塩もみきゅうり オレンジ マーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	チンゲンサイ にんじん	オレンジ たまねぎ きゅうり えのきたけ	パン マーガリン	あぶら	813 33.2

★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・ほうれんそう
- ★長崎県産：にんじん・キャベツ・だいこん・はくさい
わかめ・ひよこつる・だいま・じゃがいも
ミニトマト・しいら

★19日(水)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