



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		134kcal - kcal
			1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	たんぱく質
6 木	五目おこわ	牛乳 わかたけ汁 厚焼き卵 ゆかりあえ かしわもち	鶏肉 油揚げ 厚焼き卵	牛乳 わかめ	にんじん しそ	たまねぎ エリンギ きゅうり たけのこ えのきたけ 枝豆	こめ もち米 砂糖 かしわもち	あぶら 油	619 24.3
7 金	ごはん	牛乳 チンゲン菜のスープ 酢豚 オレンジ	豆腐 豚肉 牛乳	牛乳 チンゲン菜	にんじん ビーマン しょうが オレンジ	たまねぎ きくらげ かたくりこ 片栗粉	こめ 砂糖 ごま油	あぶら 油	662 22.4
10 月	麦ごはん	牛乳 炒り豆腐 1食味のり 春雨ときゅうりの酢の物	鶏ひき肉 豆腐 てんぷら	牛乳 のり	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ ほうれん草 きゅうり エリンギ	こめ 砂糖 春雨	あぶら 油	628 26.3
11 火	コッペパン	牛乳 カレーうどん おおか炒め 甘夏	豚肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ しめじ 枝豆 甘夏	パン うどん ごま油	あぶら 油	632 24.9
12 水	グリーンピース ごはん	牛乳 みそ汁 しいらのフライ おひたし	厚揚げ しいら ねぎ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース ほうれん草	こめ 小麦粉 パン粉 砂糖	あぶら 油	625 26.5
13 木	バーカーハウスパン	牛乳 ビーンズスープ パナナ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 大豆 ハンバーグ	牛乳 パセリ	にんじん キャベツ	たまねぎ ほうれん草 キャベツ パナナ	パン 砂糖 ひよこ豆	あぶら 油	614 26.9
14 金	ごはん	牛乳 かきたま汁 いわし生姜煮 きんぴら	卵 豆腐 豚肉 いわし生姜煮	牛乳 いんげん	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ 砂糖 片栗粉	あぶら 油	655 24.9
17 月	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 さばの煮つけ わかめときゅうりの酢の物	鶏肉 さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが きゅうり こんにゃく	こめ 砂糖 ごま油	あぶら 油	602 25.7
18 火	パインパン	牛乳 ポークビーンズ オムレツ キャベツのソテー	豚肉 大豆 オムレツ	牛乳 ピーマン	にんじん トマト キャベツ	たまねぎ 枝豆 キャベツ しめじ	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	669 28.6
19 水	ごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さわら塩焼き ひじきあえ	鶏ひき肉 さわら塩焼き	牛乳 ひじき	にんじん しそ	たまねぎ グリンピース きゅうり こんにゃく	こめ 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	632 23.4
20 木	コッペパン	牛乳 ラーメン オレンジ ししゃもフライ 塩もみきゅうり	豚肉 ししゃもフライ	牛乳 ねぎ	にんじん キャベツ	たまねぎ たけのこ コーン もやし キャベツ きくらげ オレンジ	パン ラーメン	あぶら 油	678 26.7
21 金	麦ごはん	牛乳 中華スープ 冷凍パイ ピンパ（焼き肉、ナムル、錦糸卵）	牛肉 菜みそ 豆腐 つみれ 錦糸卵	牛乳 ほうれん草	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし パイン にんにく	こめ 小麦粉 砂糖 ごま油	あぶら ごま油	630 24.4
24 月	ごはん	牛乳 みそ汁 かつおの甘辛煮 いんげんのごまあえ	厚揚げ 麦みそ かつお	牛乳 いんげん	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ ほうれん草 しょうが きゅうり	こめ さといも 砂糖 ごま	あぶら 油	613 26.0
25 火	コッペパン	牛乳 ABCスープ チーズポテト パナナ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ パナナ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら 油	653 24.8
26 水	麦ごはん	牛乳 チキンカレー ツナサラダ ツナ【別配缶】	鶏肉 ツナ	牛乳 ほうれん草	にんじん ほうれん草	たまねぎ ほうれん草 レモン にんにく	こめ 小麦粉 砂糖	あぶら 油	660 21.3
27 木	コッペパン	牛乳 焼きビーフン りんごジャム ひじきサラダ ミニトマト	豚肉 ひじき	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし トマト きくらげ きゅうり コーン	パン ビーフン 砂糖 りんごジャム ごま油	あぶら ごま油	603 21.2
28 金	ごはん	牛乳 春雨スープ 回鍋肉 グリーンメロン	豚肉 赤みそ	牛乳 ピーマン	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ えのきたけ メロン キャベツ しょうが にんにく	こめ 春雨 砂糖 片栗粉	あぶら 油	608 21.9
31 月	ごはん	牛乳 五目煮 きびなごの南蛮漬 オレンジ	鶏肉 だいず	牛乳 きびなごから揚げ	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ れんこん ごぼう しめじ こんにゃく オレンジ	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油	677 26.9

今月の献立について

- 今月の行事食として
6日に端午の節句のお祝いで「かしわもち」をつけています。
- 季節の食材を生かして、
28日に「グリーンメロン」を献立に取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。長崎県産の新じゃがを使った「じゃがいものそぼろ煮」、佐世保産のきゅうりをしそ風味のひじきであえた「ひじきあえ」を実施予定です。



今月の食材

佐世保産: きゅうり



長崎県産: たまねぎ・にんじん・ほうさい・ねぎ・
キャベツ・じゃがいも・しょうが・
だいこん・えのきたけ・エリンギ・
しめじ・グリーンメロン

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する

小学校
平均値
636
24.8
摂取基準値
650
26.8

令和3年5月



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		136kcal - kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	中
6 木	五目おこわ	牛乳 わかたけ汁 厚焼き卵 ゆかりあえ かしわもち	鶏肉 油揚げ 厚焼き卵	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ エリンギ きゅうり たけのこ えのきたけ 枝豆	こめ もち米 砂糖 かしわもち	あぶら 油	756 28.8
7 金	ごはん	牛乳 チンゲン菜のスープ 酢豚 オレンジ	豆腐 豚肉 牛乳	牛乳	にんじん ビーマン チンゲン菜	たまねぎ きくらげ しょうが オレンジ	こめ 米 砂糖 片栗粉	あぶら 油 ごま油	837 27.3
10 月	麦ごはん	牛乳 炒り豆腐 1食味のり 春雨ときゅうりの酢の物	鶏ひき肉 豆腐 てんぷら	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ 白菜 きゅうり エリンギ	こめ 米 砂糖 春雨	あぶら 油	795 32.3
11 火	コッペパン	牛乳 カレーうどん おおか炒め 甘夏	豚肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ しめじ 枝豆 甘夏	パン うどん 油	838 32.1	
12 水	グリーンピース ごはん	牛乳 みそ汁 しいらのフライ おひたし	厚揚げ しいら ねぎ 麦みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース 白菜 えのきたけ もやし	こめ 小麦粉 パン粉 砂糖	あぶら 油	767 32.0
13 木	バーカーハウスパン	牛乳 ビーンズスープ パナナ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 大豆 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 キャベツ パナナ	パン 砂糖 ひよこ豆	あぶら 油	817 35.0
14 金	ごはん	牛乳 かきたま汁 いわし生姜煮 きんぴら	卵 豆腐 豚肉 いわし生姜煮	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ 米 砂糖 片栗粉	あぶら 油	827 30.7
17 月	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 さばの煮つけ わかめときゅうりの酢の物	鶏肉 さば 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが きゅうり こんにゃく	こめ 米 砂糖	あぶら 油 ごま油	759 31.3
18 火	パインパン	牛乳 ポークビーンズ オムレツ キャベツのソテー	豚肉 大豆 オムレツ	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ 枝豆 キャベツ しめじ	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	847 34.8
19 水	ごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さわら塩焼き ひじきあえ	鶏ひき肉 さわら塩焼き	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ グリンピース きゅうり こんにゃく	こめ 米 砂糖	あぶら 油 じゃがいも	804 28.9
20 木	コッペパン	牛乳 ラーメン オレンジ ししゃもフライ 塩もみきゅうり	豚肉 ししゃもフライ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ コーン もやし キャベツ きくらげ オレンジ	パン ラーメン	あぶら 油	891 34.8
21 金	麦ごはん	牛乳 中華スープ 冷凍パイ ピビンバ(焼き肉、ナムル、錦糸卵)	牛肉 菜みそ 豆腐 つみれ 錦糸卵	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし パイン にんにく	こめ 米 砂糖	あぶら 油 ごま油	793 30.0
24 月	ごはん	牛乳 みそ汁 かつおの甘辛煮 いんげんのごまあえ	厚揚げ ねぎ 麦みそ かつお	牛乳	にんじん ねぎ いんげん 麦みそ	たまねぎ えのきたけ 白菜 しょうが きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら 油 ごま油	777 32.2
25 火	コッペパン	牛乳 ABCスープ チーズポテト パナナ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ パナナ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら 油	798 30.1
26 水	麦ごはん	牛乳 チキンカレー ツナサラダ ツナ【別配缶】	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 レモン にんにく	こめ 米 砂糖	あぶら 油 じゃがいも	838 26.0
27 木	コッペパン	牛乳 焼きビーフン りんごジャム ひじきサラダ ミニトマト	豚肉 ひじき	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり コーン	パン ビーフン ごま油	あぶら 油	759 26.0
28 金	ごはん	牛乳 春雨スープ 回鍋肉 グリーンメロン	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ えのきたけ メロン キャベツ しょうが にんにく	こめ 米 砂糖 片栗粉	あぶら 油	767 26.8
31 月	ごはん	牛乳 五目煮 きびなごの南蛮漬 オレンジ	鶏肉 だいず	牛乳	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ れんこん ごぼう しめじ こんにゃく オレンジ	こめ 米 砂糖	あぶら 油	878 35.2

今月の献立について

- 今月の行事食として
6日に端午の節句のお祝いで「かしわもち」をつけています。
- 季節の食材を生かして、
28日に「グリーンメロン」を献立に取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。長崎県産の新じゃがを使った「じゃがいものそぼろ煮」、佐世保産のきゅうりをしそ風味のひじきであえた「ひじきあえ」を実施予定です。



今月の食材

佐世保産:きゅうり



長崎県産:たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・
キャベツ・じゃがいも・しょうが・
だいこん・えのきたけ・エリンギ・
しめじ・グリーンメロン

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する

中学校
平均値
808
30.7
摂取基準値
830
34.2