

# 令和4年 5月 学校給食献立予定表 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	
2 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース コールスローサラダ	ふたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	673 24.2
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ホイコーロー かしわもち	とうふ おさかなボール ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	こめさとう はるさめ かたくりこ かしわもち	あぶら	673 23.3
9 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ きびなごカリカリフライ やさいサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ きびなごフライ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン パンこ さとう	あぶら	593 26.4
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに すみそあえ オレンジ	とりにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり オレンジ	こめ さとう いも さとう	あぶら	650 23.1
11 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう カレービーンズ しらすいりソテー (しらすぼし)	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン じゃがいも	あぶら	658 27.7
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのにつけ しおもみやさい	とうふ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが ぶかねぎ はくさい	こめ さとう		573 23.3
13 (金)	ゆかりいりむぎごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ごもくうどん こんぶあえ あまなつ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ	こめ むぎ うどん さとう		573 20.0
16 (月)	パン ぎゅうにゅう じゃがいものウィンナーに ドレッシングサラダ ほうチーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	638 22.4
17 (火)	グリーンピースごはん ぎゅうにゅう すましじる あじすりみあげ かおりあえ れいとうおうとう	とうふ あじすりみあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	グリーンピース たまねぎ しめじ キャベツ おうとう	こめ	あぶら	570 19.5
18 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ABCスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく オムレツ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ	パン マカロニ	あぶら	601 27.5
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる シイラのレモンソースあえ ミニトマト	ぶたにく あつあげ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ こほう こんにゃく しょうが レモン	こめ さとう いも さとう	あぶら	672 29.4
20 (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 パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン バナナ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	666 21.0
23 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ こまつなサラダ (ツナ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	621 25.5
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とうふのかんこくふういため パイン	たらおボール とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら	たまねぎ えのきたけ もやし パイン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	576 23.2
25 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ ポテトミートソース パナナ	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ えのきたけ バナナ	パン じゃがいも さとう	あぶら	626 23.6
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さんまみぞれに おひたし	たまご さんまみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ かたくりこ さとう		574 20.9
27 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ いんげんのごまあえ オレンジ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく こほう えだまめ きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま	649 24.0
30 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ しろみざかなフライ しおもみキャベツ ミニゼリー (ピーチ)	とりにく ホキフライ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	パン こめマカロニ ゼリー	あぶら	628 26.5
31 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チャーシューんとうふ くきわかめのすのもの(きんしたまご)	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	686 26.4

## 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

学校給食  
摂取基準  
650  
kcal  
26.8g

### 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：米・牛乳・しいら・きゅうり・パチ・クリカ・ス
- ★長崎県産：大豆・さば・あじすり身揚げ・好ゆ林・ル・わかめ・茎わかめ・ねぎ・キャベツ・白菜・ねぎ・しょうが・エリンギ・えのきたけ・しめじ・ミニトマト・じゃがいも

★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

# 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	
2 (月)	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ	ふたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	850 29.9
6 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ ホイコーロー かしわもち	とうふ おさかなボール ふたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう はるさめ かたくり かしわもち	あぶら	832 28.4
9 (月)	黒砂糖パン 牛乳 イタリアンスープ きびなごカリカリフライ 野菜サラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ きびなごフライ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン パンこ さとう	あぶら	757 33.1
10 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 酢みそあえ オレンジ	とりにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり オレンジ	こめ さとう いも さとう	あぶら	822 28.3
11 (水)	コッペパン 牛乳 カレービーンズ しらす入りソテー (しらす干し)	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン じゃがいも	あぶら	816 34.0
12 (木)	ごはん 牛乳 若竹汁 さばの煮付け 塩もみ野菜	とうふ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが ぶかねぎ はくさい	こめ さとう		721 28.3
13 (金)	ゆかり入り麦ごはん(少な目) 牛乳 五目うどん 昆布和え 甘夏	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ	こめ むぎ うどん さとう		700 23.9
16 (月)	パン 牛乳 じゃがいものウィンナー煮 ドレッシングサラダ 棒チーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	804 27.2
17 (火)	グリーンピースごはん 牛乳 すまし汁 あじすり身揚げ かおりあえ 冷凍黄桃	とうふ あじすりあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	グリーンピース たまねぎ しめじ キャベツ おとう	こめ あぶら		768 26.9
18 (水)	コッペパン 牛乳 ABCスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく オムレツ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ	パン マカロニ	あぶら	735 33.3
19 (木)	ごはん 牛乳 豚汁 シイラのレモンソースあえ ミニトマト	ふたにく あつあげ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが レモン	こめ さとう いも さとう	あぶら	856 36.6
20 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ほうれん草のソテー パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン パナナ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	834 25.5
23 (月)	はちみつパン 牛乳 コーンポタージュ 小松菜サラダ(ツナ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	789 31.8
24 (火)	ごはん 牛乳 わかめスープ 豆腐の韓国風炒め パイン	たちゅうボール とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら	たまねぎ えのきたけ もやし パイン	こめ さとう かたくり	あぶら	724 28.4
25 (水)	米粉パン 牛乳 チンゲン菜のスープ ポテトミートソース パナナ	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ えのきたけ パナナ	パン じゃがいも さとう	あぶら	688 26.1
26 (木)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまみぞれ煮 おひたし	たまご さんまみぞれ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ かたくり さとう		728 25.7
27 (金)	麦ごはん 牛乳 五目豆 いんげんのごまあえ オレンジ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう えだまめ きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま	821 29.4
30 (月)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ 塩もみキャベツ ミニゼリー(ピーチ)	とりにく ホキフライ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	パン こめマカロニ ゼリー	あぶら	767 32.3
31 (火)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 茎わかめの酢の物(錦糸卵)	ふたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう かたくり	あぶら	872 32.7

## 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：米・牛乳・しいら・きゅうり・パチ・グリル・ス
- ★長崎県産：大豆・さば・あじすり身揚げ・アヲホー・ル・わかめ・茎わかめ・ねぎ・キャベツ・白菜・ねぎ・しょうが・エリンギ・えのきたけ・しめじ・ミニトマト・じゃがいも
- ★19日(木)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