



Main table with columns for Date (日付), Name (献立名), and various nutrient categories (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Fiber, etc.) with corresponding food items and values.

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では、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。

Summary table for school lunch nutrition: 学校給食摂取基準 (School Lunch Intake Standards) showing Energy (650 kcal) and Protein (26.8g).

★今月の献立について★

※6月は食育月間です。学校でも、様々な食育の取組が行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

※6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。カミカミメニューを取り入れています。

この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかりと噛んで食べる献立として、しらすを使った「小魚チャーハン」、「大豆といりこのつくた煮」、「角チーズ」などを取り入れています。17日(金)・・・毎月19日は食育の日です。食育の日にちなみ長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立を実施します。今月は長崎県産のキャベツ、きゅうりを使った献立です。



佐世保産 精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し きゅうり・なす
長崎県産 にんじん・キャベツ・じゃがいも アスパラガス・たまねぎ・葉ねぎ しめじ・エリンギ・きつねかま・ミニトマト わかめ・大豆・シイラ・メロン・はくさい

令和4年 6月 学校給食献立予定表



佐世保市立Aブロック中学校

日付	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	家庭で食べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質		
1 (水)	牛乳 キムタクごはん 中華スープ 焼きぎょうざ きゅうりの中華和え	ふたにく とうふ やきぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう	はくさい たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	793 26.2	
2 (木)	牛乳 コッペパン ごぼうのポタージュ ウィンナー ゆでキャベツ 1食ケチャップ	とりにく いんげんまめ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	789 30.1	
3 (金)	牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) カラフルサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかび	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう	あぶら	783 22.3	
6 (月)	牛乳 コッペパン 焼きそば 大豆といりこのつくだ煮	ふたにく ちくわ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	779 37.8	
7 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼き卵 なすのそぼろ炒め	おさかな みそ あぶらあげ あつやきたまご ふたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい だいこん しょうが なす たまねぎ	こめ さとう	あぶら	792 29.7	
8 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ぶりの塩焼き 甘酢あえ	とりにく あつあげ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん はくさい きゅうり	こめ さとう さといも	あぶら	854 31.6	
9 (木)	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ 白身魚フライ 塩もみ野菜 パナナ	とりにく ホキ	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 パナナ	くるぎとうパン じゃがいも	あぶら	791 31.3	
10 (金)	牛乳 小魚チャーハン チンゲン菜のスープ ポークシュウマイ おひたし 角チーズ	とりにく ホキ カツ	ぎゅうにゅう しらすほし かくチーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら	760 31.7	
13 (月)	牛乳 コッペパン 高野豆腐のスープ プレーンオムレツ ラタトゥイユ	とりにく 豆腐 オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ビーマン トマト	たまねぎ なす スズキー	コッペパン	あぶら	752 34.5	
14 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 いわしのおかか煮 きゅうりとわかめの酢の物	ふたにく だいす いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら	860 32.9	
15 (水)	牛乳 ごはん ソージャー豆腐 メロン ほうれん草の炒めもの(しらす干し)	とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しょうが コーン メロン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	780 29.9	
16 (木)	牛乳 米粉パン 青じそバゲティ アスパラサラダ 冷凍みかん	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ れいとうみかん	こめパン がけ さとう	あぶら	878 32.9	
17 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 コロッケ 県産!みどり野菜のごまあえ	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ コロッケ	あぶら ごま	805 19.6	
20 (月)	牛乳 ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく ポテト キャベツ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも	あぶら	740 32.1	
21 (火)	牛乳 ごはん 五目煮 ごま酢あえ オレンジ	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく だいこん ごぼう もやし オレンジ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	778 26.1	
22 (水)	牛乳 豚丼 (麦ごはん) パンサンズー(錦糸卵)	ふたにく こうやどふ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	つきこんにゃく たまねぎ はくさい しょうが きゅうり	こめ はるさめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	767 29.3	
23 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ フルーツゼリー	とりにく ハバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ	パークー ABC さとう フルーツゼリー		808 33.7	
24 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん しいらのレモンソースあえ ミニトマト	とりにく とうふ しいら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ミニトマト	たまねぎ しめじ レモン	こめ さとう	あぶら	790 34.9	
27 (月)	牛乳 はちみつパン カレービーンズ 野菜ソテー	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	はちみつパン じゃがいも	あぶら	755 30.7	
28 (火)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) きつねうどん 茎わかめの炒め煮	あぶらあげ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん はねぎ	ゆかり たまねぎ ごぼう	こめ さとう うどん	あぶら	791 26.8	
29 (水)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 塩もみきゅうり きびなご黒ごまフライ	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり	こめ さとう さといも	あぶら	890 34.9	
30 (木)	牛乳 コッペパン せん切り野菜のスープ チーズポテト 冷凍黄桃	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ れいとうおうとう	コッペパン じゃがいも	あぶら	765 29.5	

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。
*学校給食では、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★

※6月は食育月間です。学校でも、様々な食育の取組が行われています。ご家庭でも、身近な食育に取組まれてみてはいかがでしょうか。

※6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。カミカミメニューをとり入れています。

この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立として、しらすを使った「小魚チャーハン」、「大豆といりこのつくだ煮」、「角チーズ」などを取り入れています。

17日(金)・・・毎月19日は食育の日です。食育の日にちなみ長崎県や佐世保市でとれた食材を使った献立を実施します。今月は長崎県産のキャベツ、きゅうりを使った献立です。



佐世保産
精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し
きゅうり・なす

長崎県産
にんじん・キャベツ・じゃがいも
アスパラガス・たまねぎ・葉ねぎ
しめじ・エリンギ・茎わかめ・ミニトマト
わかめ・大豆・シイラ・メロン・はくさい

学校給食摂取基準	
エネルギー	たんぱく
830 kcal	34.2g