

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
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	エネルギー
		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	たんぱく質
1 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	ぶたどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ エリンギ		さとう でんぷん	あぶら	624 778
	えだまめチャンプルー バナナ	おさかなソーセージ		にんじん にら	えだまめ たまねぎ バナナ			あぶら ごまあぶら	22.3 27.2
2 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
	コンソメスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ			あぶら	601 735
	オムレツ ラタトゥイユ	オムレツ ウインナー			トマト なす たまねぎ スズキーニ			あぶら	26.3 31.7
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	ぶくめに いわししょうがに レモンあえ	とりにく がんもどき いわし		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう しめじ		じゃがいも さとう	あぶら	669 844
					キャベツ きゅうり		さとう		24.7 30.2
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	つみれじり きびなごてんぷら あますキャベツ	つみれ あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき			あぶら	592 752
				にんじん	キャベツ		さとう		21.3 26.2
7 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
	ごぼうのポターージュ ツナサラダ (ツナ)	とりにく だいず		にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ		じゃがいも さとう	あぶら あぶら	657 822
				フロッコリー にんじん					28.0 34.6
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	ちくぜんに あつやきたまご ひじきあえ	とりにく あつあげ てんぷら たまご		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん		さといも さとう	あぶら	682 857
					きゅうり				27.4 33.5
9 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
	タイビーエン (うすらのたまご) りんかけだいず ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ うすらのたまご だいず		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし		はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	670 770
							さとう でんぷん		30.1 35.2
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	すましじり さばゆずみそに ごまあえ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのき				604 759
		さば		ほうれんそう にんじん	もやし		さとう	ごま	23.6 28.8
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	じゃがいものみそじり いりこのあげに うのはないり	あつあげ むぎみそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき		じゃがいも さとう	あぶら	602 762
				にんじん ねぎ	たまねぎ		さとう	あぶら	22.7 27.8
14 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
	ポテトとやさいのスー プ キーマカレー れいとうみかん	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ たまねぎ		じゃがいも あぶら	あぶら あぶら カレールウ	623 826
		ぶたにく だいず		にんじん ビーマン					26.4 34.2
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	ひよつづのすいもの さかなのなんばんづけ	とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき たまねぎ		さとう	あぶら	635 774
		さわら		にんじん ビーマン					26.9 29.6
16 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
	あおじろスパゲティ カラフルサラダ かくチーズ	ぶたにく		にんじん しそ	たまねぎ エリンギ きゅうり えだまめ		スパゲティ	あぶら あぶら	695 800
							さとう		27.9 32.0
17 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	ハヤシライス こまつなのソー グリーンメロン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ コーン メロン		あぶら マヤシフレーク あぶら		629 793
				こまつな					19.9 24.0
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	なすのみそじり ぶりてりやき きんぴら	あつあげ むぎみそ ぶり		にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのき		さといも		651 814
		ぶたにく		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう		さとう	あぶら	26.2 31.5
21 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
	やきそば いかてんぷら しおもみきゅうり	ぶたにく てんぷら いか		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ		ちゃんぽん あぶら	あぶら あぶら	677 780
					きゅうり				27.9 32.4
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	にくじゃが きりほしだいこんのすのもの みかんパン ぎゅうにゅう	ぶたにく		にんじん いんげん にんじん	こんにゃく たまねぎ ほしだいこん きゅうり		じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	603 763
									20.3 24.7
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	せんぎりやさいのスー ペンネのミートソース バナナ	とりにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ たまねぎ エリンギ		あぶら	あぶら	604 805
		ぶたにく		ビーマン ダイストマト			ペンネ さとう		24.5 31.8
24 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	マーボーとうふ ちゅうかサラダ (錦糸卵)	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん にら	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり		さとう でんぷん さとう	あぶら ラーゆ ごまあぶら	649 823
		きんしたまご		にんじん					26.1 32.3
27 (月)	わかめごはん(少) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		
	かきあげうどん かきあげ あますあえ	とりにく てんぷら うすあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ		うどん かきあげ あぶら		601 804
				にんじん しゅんぎく ほうれんそう					19.8 24.5
28 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
	ラビオリスープ チーズポテト オレンジ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン		ラビオリ		635 781
		ウインナー		パセリ			じゃがいも	あぶら	26.0 31.7
29 (水)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	はくさいキムチ		こめ	あぶら	
	にくだんごのスー ひじきとれんこんのサラダ	ミートボール		にんじん こまつな	キャベツ えのき きゅうり れんこん コーン		マロニー さとう	あぶら ごまあぶら	595 752
									21.0 25.7
30 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
	ポークビーンズ しらすほししいりサラダ (しらすほし)	ぶたにく だいず		にんじん ダイストマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり		じゃがいも さとう	あぶら あぶら	629 779
				にんじん			さとう		27.3 33.5

【今月の予定献立・食材について】

※献立や使用する食材は、天候・価格などの状況によって変更になる場合があります。

学校給食摂取基準 650 830
26.8 34.2

- ◎ 6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、「きびなごの天ぷら」「ごぼうのポターージュ」「筑前煮」「ひじき和え」「りんかけ大豆」「ヨーグルト」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。
- ◎ 17日(金)は食育の日の献立として、佐世産産の「グリーンメロン」を予定しています。



- ★佐世産産：米・牛乳・にほし・しらす干し・たまねぎ・じゃがいも
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・あじ・だいず・わかめ・ひじき・ひよつづ・ほうれんそう・しめじ・えのき・メロン・冷凍みかん