

学校給食献立表

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
3	月	ゆでうどん	飲むヨーグルト	山菜かきたま汁 青のりチーズビーンズ わかめのサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ 卵 昆布 炒り大豆 チーズ 青のり わかめ	ゆでうどん 砂糖 でんぷん 米油 ごま	にんじん 干しいたけ わらび 水菜 えのきたけ やまうど なめこ たけのこ 味美菜 きゅうり もやし	771	32.9	16.2	3.1
4	火	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き風 キャベツの炒めもの ごま味噌ワタンスープ	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ツナ 豚肉 みそ	米 マヨネーズ 米油 ワタタン ごま	にんじん キャベツ 味美菜 しょうが メンマ 玉ねぎ なら	793	28.4	21.2	2.3
5	水	麦ごはん	牛乳	キーマカレー 青大豆サラダ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン 味美菜 キャベツ	813	26.8	20.8	2.0
6	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ ごま昆布あえ めぎすのつみれ汁	牛乳 がんもどき 豚肉 昆布 めぎす 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま じゃがいも なたね油	にんじん えのきたけ しょうが ほうれん草 キャベツ ごぼう 長ねぎ	773	32.5	19.9	2.0
7	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ 切干大根のサラダ もずくスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 もずく 豆腐	米 大麦 パン粉 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ しめじ 切干大根 キャベツ 味美菜 コーン にんじん ほうれん草	789	28.0	20.1	2.2

☆歯と口の健康週間 よく噛むことで、記憶力、集中力、判断力がよくなります。噛みごたえのあるものを取り入れて、よく噛んで食べましょう。

★印の付いている献立は、噛みごたえのある献立です。

10	月	★梅じゃこ ごはん	牛乳	厚揚げのごま味噌だれ ★茎わかめのきんぴら 沢煮碗	ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ みそ 茎わかめ さつま揚げ 豚肉	米 大麦 砂糖 ごま 米油 ごま油	梅干し にんじん ごぼう キャベツ さやいんげん えのきたけ 切干大根 しらたき 長ねぎ	755	29.2	20.2	2.4
11	火	ごはん	牛乳	★ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え ★カミカミ豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 打ち豆 みそ	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん 味美菜 赤しそ 玉ねぎ こんにやく ごぼう	839	30.1	24.5	2.2
12	水	コッペパン	牛乳	★チリビーンズ ★カミカミごまサラダ クリームシチュー	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆	コッペパン 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	812	36.0	26.6	3.0
13	木	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース ★切干大根のソース炒め ★五目みそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ	米 米粉 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	りんご にんにく にんじん 切干大根 キャベツ ピーマン こんにやく メンマ 味美菜	809	33.8	21.3	2.3
14	金	ごはん	牛乳	★あじの香草パン粉焼き キャベツとわかめのサラダ ★カミカミみそストローネ	牛乳 あじ わかめ 豚肉 大豆 みそ	米 マヨネーズ パン粉 米油 ごま じゃがいも	にんにく バジル パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ごぼう トマト	803	33.6	21.4	2.0

17月 ★地区大会 給食はありません。

☆食育の日献立 長崎県

漁獲量の多いきびなご、郷土料理の「浦上そぼろ」、島原が手延べそうめんので有名なので「にゅうめん」を取り入れました。

18	火	ごはん	牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ 浦上そぼろ にゅうめん	牛乳 きびなご 豚肉 さつま揚げ なたね 油揚げ	米 米パン粉 米油 ごま油 砂糖 ごま そうめん なたね油 パーム油	しょうが にんじん ごぼう こんにやく もやし 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ 味美菜	794	27.6	20.2	2.3
19	水	アップル 米粉パン	牛乳	手作りポテトグラタン もやしのカレー風味 コンソメスープ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 砂糖	りんご 玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	786	33.8	22.0	3.4
20	木	ごはん	牛乳	さばの梅マヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば みそ ひじき ちくわ 大豆 厚揚げ	米 マヨネーズ 砂糖 米油 じゃがいも	梅干し にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ 味美菜	837	34.1	24.6	2.4

21金 ★地区大会 給食はありません。

24	月	ソフト麺	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ 黒糖きなこ豆 青菜のおひたし ヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 炒り大豆 きなこ ヨーグルト	ソフトめん 米油 でんぷん 黒砂糖 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キムチ なら 味美菜 キャベツ にんじん もやし	821	37.4	18.4	2.1
25	火	あじさい ごはん	牛乳	厚焼きたまご のり酢和え ツナじゃが	青大豆 牛乳 卵 のり ツナ 厚揚げ	米 大麦 黒米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも 大豆油	赤しそ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん	797	33.3	20.1	2.7
26	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜のガパオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ なす ピーマン 赤ピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	756	27.5	19.6	2.2
27	木	ごはん	牛乳	コーン焼売 もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豆腐 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん パン粉 砂糖 ごま ごま油 米油 ラード	コーン 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 干しいたけ メンマ キャベツ	830	30.4	22.7	2.2

☆ふるさと献立

今月は、郷土料理の「姫竹汁」があります。姫たけのこの他に、季節の野菜、サバ缶、豚肉、卵の入った 具沢山なお汁です。

28	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらの塩こうじ焼き きゅうりの梅サラダ 姫竹汁 あじさいゼリー	牛乳 さわら 豚肉 卵 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり 梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ ぶどう	822	34.8	19.8	2.2
----	---	-----	----	---	-------------------	------------------	--	-----	------	------	-----

【6月の名立産野菜】キャベツ 味美菜 きゅうり なす

一食平均エネルギー：800 Kcal

たんぱく質：31.7 g

脂質：21.1 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。