



Main table with columns for date, menu name, main ingredients (meat, dairy, etc.), and nutritional values (energy, protein, fat).

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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 650 kcal, 学校給食 摂取基準 26.8g.

今月の献立について

●6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。この週間中には、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、「ココア豆」「小魚チャーハン」「いりこの佃煮」「ししゃも磯の香フライ」「ごぼうのクリームスープ」「ひじきサラダ」を取り入れています。●毎月19日は「食育の日」です。19日(水)の献立は、佐世保市産のきゅうりや、季節の果物メロンを予定しています。



今月の食材について

佐世保市産・長崎県産 ほうれん草、なす、きゅうり、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、パセリ きりぼだいこん 切干大根、えのきたけ、エリンギ、麦、しょうが わかめ、茎わかめ、ひよつづる、アジ ※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。



日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3 (月)	牛乳 ごはん 野菜わん さばみそ煮 茎わかめの炒め煮	鶏肉 豆腐 さば みそ 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう	油	828 32.9
4 (火)	牛乳 コッペパン 太平燕 (うずらの卵) ココア豆	豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン 春雨 さとう かたくり粉	油 ごま ごま油	782 36.0
5 (水)	牛乳 小魚チャーハン わんたんスープ すりみフライ 甘酢キャベツ	豚肉 お魚コロッケ	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ ワンタン さとう	油	770 28.5
6 (木)	牛乳 黒砂糖パン ごぼうのクリームスープ ひじきサラダ バナナ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり バナナ	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 マーガリン ごま油	790 28.2
7 (金)	牛乳 麦ごはん さといもの含め煮 切干大根の酢の物 いりこの佃煮	鶏肉	牛乳 いりこ	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん 切干大根 きゅうり	こめ 麦 里芋 さとう	油 ごま	747 27.8
10 (月)	牛乳 ごはん 呉汁 野菜ふりかけ ししゃも磯の香フライ おひたし	大豆 厚揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん 小松菜 野菜ふりかけ	はくさい たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ さとう	油	795 28.7
11 (火)	牛乳 コッペパン 焼きそば ポークしゅうまい ピリ辛きゅうり 角チーズ	豚肉 かまぼこ さつまあげ しゅうまい	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	コッペパン ちゅうかめん さとう	油 ごま油	828 39.6
12 (水)	牛乳 カレーピラフ とうもろこしのスープ ツナサラダ (ツナ)	豚ひき肉 ミートボール ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ 枝豆 コーン キャベツ レモン	こめ さとう	油	753 28.2
13 (木)	牛乳 コッペパン じゃがいものウインナー煮 オムレツ ブロッコリーサラダ りんごジャム	ウインナー 卵	牛乳	にんじん いんげん	しめじ たまねぎ ブロッコリー	コッペパン さとう ジャム じゃがいも	油	819 31.4
14 (金)	牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) 野菜のソテー オレンジ	豚肉 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ もやし グリーンピース コーン オレンジ	こめ 麦	油	773 24.2
17 (月)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 いわしの甘露煮 卵の花炒り	鶏肉 かつお節 いわし 鶏ひき肉 おから 鶏ひき肉	牛乳 ひよっつる	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ	こめ さとう	油	747 32.1
18 (火)	牛乳 米粉パン 青じそスパゲティ カラフルサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青じそ 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	米粉パン スパゲティ さとう	油	834 35.3
19 (水)	牛乳 豚丼(麦ごはん) 卵焼き きゅうりのごまあえ メロン	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく たまねぎ しめじ きゅうり メロン	こめ 麦 さとう かたくり粉	油 ごま	777 31.9
20 (木)	牛乳 コッペパン ポテトと野菜のスープ キーマカレー バナナ	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ バナナ	コッペパン じゃがいも	油	827 39.0
21 (金)	牛乳 ごはん なすのみそ汁 さばのレモンソース漬け 浦上そばろ	厚揚げ 麦みそ さば 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	なす たまねぎ しめじ もやし レモン	こめ かたくり粉 さとう	油 ごま	804 31.4
24 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 酢みそあえ	鶏肉 厚揚げ さつまあげ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん きゅうり	こめ 里芋 さとう	油	799 29.9
25 (火)	牛乳 パーカーハウスパン マカロニスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー オレンジ	ウインナー ハンバーグ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ キャベツ オレンジ	パーカーハウスパン マカロニ さとう	油	790 32.1
26 (水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 リャンバンウースー (錦糸卵)	豚ひき肉 豆腐 赤みそ 卵	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり きくらげ	こめ さとう かたくり粉 春雨	油 ごま油	810 30.6
27 (木)	牛乳 はちみつパン 豆乳のポタージュ 白身魚フライ ゆかりあえ	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 白身魚フライ	牛乳	にんじん パセリ 赤じそ	たまねぎ コーン きゅうり	はちみつパン じゃがいも かたくり粉	油	780 33.4
28 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) 五目うどん おかか炒め 冷凍洋梨	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ 枝豆 冷凍洋梨	こめ うどん	油	777 28.4

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*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。

学校給食
摂取基準

830
34.2

今月の献立について

- 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。この週間 中には、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、「ココア豆」「小魚チャーハン」「いりこの佃煮」「ししゃも磯の香フライ」「ごぼうのクリームスープ」「ひじきサラダ」を取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。19日(水)の献立は、佐世保市産のきゅうりや、季節の果物メロンを予定しています。



今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

ほうれん草、なす、きゅうり、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、パセリ、切干大根、えのきたけ、エリンギ、麦、しょうが、わかめ、茎わかめ、ひよっつる、アジ
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。