

日付	献立名	主な働きと材料名						小学校 栄養価	中学校 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)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
30 金	牛乳 ビタミン		ぎゅうにゅう			ビタミン			
	皇型マカロニのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	ごめマカロニ	あぶら	612	662
	キーマカレー	ふたひきにく だいず		ピーマン	たまねぎ		あぶら	27.3	30.3
	フルーツゼリー					ゼリー			
2 (月)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			
	マーボー豆腐	ふたひきにく とうふ あかみそ		にんじん いら	しょうが たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	633	731
	中華和え			にんじん	ぎゅうり セロリ	さとう	ごまあぶら	27.0	31.0
	オレンジ				オレンジ				
3 (火)	牛乳 黒砂糖パン		ぎゅうにゅう			くろざとうパン			
	太平燕	ふたにく かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	はるさめ	あぶら ごまごまあぶら	593	624
	(別配缶) うすらのたまご	うすらのたまご						26.9	28.7
	りんかけ大豆	だいず				さとう でんぷん			
4 (水)	牛乳 キムタクごはん	ふたにく	ぎゅうにゅう	いら	キムチ たくあん	ごめ	あぶら		
	鶏ごぼう汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ ごぼう			579	648
	白身魚フライ	ホキ					あぶら	22.9	24.9
	なし								
5 (木)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	ポテトとキャベツのスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	611	648
	パンネのミートソース	ふたひきにく		トマト	たまねぎ	マカロニ さとう	あぶら	25.4	27.2
	なし				なし				
6 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	冬瓜と鶏肉の煮物	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく とうがん れんこん	さとう	あぶら	626	701
	さんま甘露煮	さんま						25.9	28.2
	ゆかりあえ			あかじそ	ぎゅうり				
9 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	とうもろこしのスープ	とりにく		ほうれんそう	たまねぎ コーン		あぶら	606	699
	魚のバーベキューソース	ホキ		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	26.7	30.7
	塩もみ野菜			にんじん	キャベツ				
10 (火)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	じゃが芋のウィンナー煮	ウィンナー		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	654	703
	ツナサラダ			ほうれんそう	もやし コーン	さとう	あぶら	26.0	28.0
	(別配缶) ツナ	ツナ			レモン				
11 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	つみれ汁	おさかなボール むぎみそ		にんじん こまつな	たまねぎ	さといも		601	682
	卵焼き	たまご						25.0	27.7
	大豆の磯煮	とりにく だいず	ひじき	いんげん		さとう	あぶら		
12 (木)	牛乳 はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
	焼きそば	ふたにく かまぼこ さつまあげ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽん	あぶら	599	632
	シュウマイ	シュウマイ						27.1	28.9
	ピリ辛きゅうり				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
13 (金)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			
	ポークカレー	ふたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	665	763
	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり えだまめ コーン	さとう	あぶら	20.0	22.6
	冷凍みかん				みかん				
17 (火)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	ミートボールと大豆のトマト	ミートボール だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	655	695
	野菜のソテー	おさかなソーセージ		こまつな	キャベツ コーン		あぶら	26.2	28.2
	冷凍黄桃				おうとう				
18 (水)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			
	わかめスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのき		ごまあぶら	603	694
	焼肉	ふたにく こめみそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	さとう	あぶら	23.3	26.5
	オレンジ				オレンジ				
19 (木)	牛乳 ゆかりごはん		ぎゅうにゅう	あかじそ		ごめ			
	さといもの含め煮	とりにく		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう	さといも さとう	あぶら	611	705
	ひよこつるの酢のもの		ひよこつる		きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	21.2	24.00
	(別配缶) 錦糸卵	たまご							
20 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	野菜わん	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう			587	659
	ちくわ磯辺揚げ	ちくわ					あぶら	19.1	21.0
	ゴーヤチャンプルー	ふたにく とうふ		にんじん	たまねぎ にがうり	さとう	あぶら ごまあぶら		
24 (火)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	豆乳ハンペンポタージュ	とりにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	でんぷん	あぶら	628	657
	オムレツ	たまご						28.1	29.6
	ラタトゥイユ	ウィンナー		トマト	なす たまねぎ スズキーニ		あぶら		
25 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	春雨汁	ふたにく とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ	はるさめ		615	691
	さばの煮つけ	さば			しょうが ねぎ	さとう		27.4	29.5
	塩昆布あえ		こんぶ		きゅうり				
26 (木)	牛乳 米粉パン		ぎゅうにゅう			ごめこパン			
	ツナスパゲティ	ツナ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スパゲティ	あぶら	692	747
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	さとう	あぶら	26.8	29.0
	バナナ				バナナ				
27 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	冬瓜のみそ汁	あぶらあげ むぎみそ	わかめ		とうがん たまねぎ			621	692
	ししゃもフライ		ししゃも				あぶら	20.2	21.8
	れんこんのきんぴら	ふたにく		にんじん いんげん	れんこん	さとう	あぶら		
30 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	中華煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	583	669
	しらす干し入りサラダ				キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	21.3	23.9
	(別配缶) しらす干し	しらす							

\*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。

【今月の予定献立・食材について】

- ◎季節の野菜・果物として、「冬瓜」「ピーマン」「なす」「にがうり」「なし」などを献立に取り入れています。
- ◎十五夜にちなんで、17日に「冷凍黄桃」、19日に「さといもの含め煮」を取り入れています。

★佐世保産：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・ふたにく・さば・だいず・でんぷん・わかめ・ひじき・しめじ・えのき・きゅうり・ほうれんそう・みかん