

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中)	
		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)	たんぱく質(g)
		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			
1 (金)	牛乳 はちみつパン 豆乳のポタージュ 魚のオーロラソースあえ ゆで野菜	ベーコン 豆乳 米みそ たら	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン しょうが	はちみつパン じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	油		832 37.5	
5 (火)	牛乳 ごはん 白菜と肉団子のスープ あじの塩焼き れんこんのきんぴら	つくね あじ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ れんこん こんにゃく	米 マロニー 砂糖	油 ごま		735 32.9	
6 (水)	牛乳 食パン ポトフ ハンバーグきのこソース いちごジャム	鶏肉 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ エリンギ えのきたけ マッシュルーム	食パン じゃがいも いちごジャム			741 33.5	
7 (木)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻き ゆかりあえ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 赤しそ	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	米 春巻き	油		755 24.3	
8 (金)	牛乳 コッペパン マカロニスープ 野菜ソテー 角チーズ	豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも	油		748 31.3	
11 (月)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ひじきサラダ りんご	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油		789 22.4	
12 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 甘酢あえ	鶏肉 鮭 かまぼこ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 春雨	マヨネーズ	煮干し 出し昆布	777 37.6	
13 (水)	牛乳 胚芽パン ABCスープ もやしのソテー チキンのチーズオープン焼き	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 にんにくの芽	たまねぎ だいこん コーン もやし	胚芽パン マカロニ パン粉	油		755 32.9	
14 (木)	牛乳 栗ごはん みそ汁 ほぎの天ぷら おひたし	厚揚げ ほぎ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい	米 栗 さといも 砂糖	油	煮干し	744 25.5	
15 (金)	牛乳 パインパン じゃがいものベーコン煮 卵入りソテー	ベーコン 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ もやし	パインパン じゃがいも 砂糖	油		773 28.9	
18 (月)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 お魚コロッケ かぶの中華あえ	豚ひき肉 豆腐 赤みそ お魚コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが かぶ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油		803 30.5	
19 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 しそ味ひじき 切干大根の酢の物 オレンジ	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 切干大根 きゅうり オレンジ	米 砂糖 じゃがいも			762 26.1	
20 (水)	牛乳 みかんパン ポークビーンズ オムレツ キャベツのカレーソテー	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	みかんパン じゃがいも 砂糖	油		805 36.1	
21 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごの唐揚げ ごま酢あえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん ごぼう しょうが コーン	米 さといも ごま	油	煮干し	784 31.9	
22 (金)	牛乳 米粉パン きのこシチュー ツナと野菜の炒め物 パナナ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが えのきたけ しめじ マッシュルーム 枝豆 パナナ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油		827 39.7	
25 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 厚焼卵 おかか炒め	豚ひき肉 かつお節 お魚ボール 卵 厚揚げ 米みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん しめじ ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	油	煮干し	833 34.8	
26 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 豆腐の韓国風炒め みかん	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん いら	こんにゃく ごぼう もやし みかん	米 砂糖	油	煮干し	749 30.4	
27 (水)	牛乳 コッペパン 卵スープ パンネのミートソース スイートポテト	卵 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ えのきたけ たまねぎ	コッペパン 砂糖 パンネ でん粉 スイートポテト			801 34.0	
28 (木)	牛乳 ごはん 筑前煮 大根のみそ煮 納豆	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 麦みそ 納豆	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう だいこん 枝豆	米 さといも 砂糖		煮干し	782 29.4	
29 (金)	牛乳 黒砂糖パン ちゃんぽん きゅうりの南蛮漬け ミックスナッツ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ ひよこ豆 そら豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり	黒砂糖パン 中華麺 アーモンド	ごま油		754 31.4	

※ 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	830
摂取基準	34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し れんこん かぶ パセリ

○長崎県産の使用食材(予定)

米粉パン みかんパン あじ お魚コロッケ 豆腐 ひじき にんじん
しょうが キャベツ だいこん きゅうり はくさい ねぎ しめじ エリンギ
えのきたけ みかん