

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価 (小)		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)	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					
2 (月)	牛乳 コッパン チンゲン菜のスープ 魚のピリ辛ソース フロッコリーサラダ	鶏肉 ホキ 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん フロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ しょうが コーン	コッパン でん粉 砂糖	油		657	742	34.5	37.3
3 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 いわしのおかか煮 ゆかりあえ	厚揚げ 豚肉 いわし	牛乳	にんじん 赤しそ	こんにゃく たまねぎ キャベツ えだまめ	米 じゃがいも 砂糖			773	824	26.8	27.7
4 (水)	牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) キャベツとウインナーのソテー	牛肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース	米 麦	油		709	760	24.9	25.8
5 (木)	牛乳 はいがパン ごぼうのクリームスープ カレースパゲティ オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ ごぼう オレンジ 黄ピーマン	胚芽パン スパゲティ	生クリーム バター		664	799	26.2	30.9
6 (金)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻き もやしときゅうりのナムル	豚肉 豆腐	牛乳 しらす干し	ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン たけのこ きくらげ もやし きゅうり	米 春雨 春巻き 砂糖	油 ごま油		744	797	26	26.9
9 (月)	牛乳 パーカーハウスパン コーンスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン 砂糖			627	755	29.2	33.4
10 (火)	牛乳 ごはん 里芋のみそ煮 ホキのてんぷら きゅうりの酢の物	合びき肉 米みそ ちくわ ホキ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ きゅうり	米 里芋 砂糖	油		782	833	32	32.9
11 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 ふりかけ (のりごま)	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖			698	749	24.3	25.2
12 (木)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン 大豆といりこの揚げ煮	豚肉 うすらの卵 大豆	牛乳 いりこ	にんじん	キャベツ もやし きくらげ	黒砂糖パン 春雨 さつまいも でん粉 砂糖	ごま油 油		728	865	30.0	34.3
13 (金)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華あえ 冷凍洋梨	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり きくらげ 洋梨	米 砂糖 でん粉	ごま油		703	754	25.5	26.4
16 (月)	牛乳 米粉パン 千切り野菜スープ 白身魚フライ カラフルサラダ	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり えだまめ 黄ピーマン	米粉パン 砂糖	油		643	780	26.8	31.7
17 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 厚焼卵 きんぴら	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう	米 白玉 砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	698	749	31.1	32
18 (水)	牛乳 枝豆ごはん すまし汁 ししゃもフライ ひじきサラダ	豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ ひじき ししゃも	にんじん	えだまめ たまねぎ えのきたけ コーン きゅうり	米 砂糖	ごま油 油	煮干し だし昆布	709	761	29.5	30.4
19 (木)	牛乳 パインパン 豆乳のポタージュ 卵入りソテー メロン	鶏肉 豆乳 米みそ 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ もやし メロン	パインパン じゃがいも 米粉 マカロニ	油		629	766	25.4	29.6
20 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さばの塩焼き きゅうりの南蛮漬け	厚揚げ 鶏肉 さば	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ きゅうり	米 里芋 砂糖	ごま油	煮干し	751	802	36.4	37.3
23 (月)	はちみつパン 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ しめじ 黄ピーマン エリンギ	はちみつパン じゃがいも マーマレード	油		613	750	29.5	33.7
24 (火)	牛乳 ごはん 卵スープ チンジャオロースー 冷凍黄桃	卵 豚肉 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが もも 黄ピーマン	米 でん粉 砂糖	ごま油		708	750	30.6	30.9
25 (水)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 いわしの梅の香揚げ こまあえ	豚肉 豆腐	牛乳 いわし ひよっつる	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ もやし コーン	米 砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	691	742	30.3	31.2
26 (木)	牛乳 コッパン 肉団子のスープ オムレツ チリコンカン	ミートボール 卵 合びき肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	コッパン			671	756	32.4	35.2
27 (金)	牛乳 ポークカレー (麦ごはん) ツナと野菜のソテー はちみつレモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ コーン しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 はちみつレモンゼリー			824	875	25.5	26.4
30 (月)	牛乳 黒砂糖パン ABCスープ チーズポテト オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ オレンジ	黒砂糖パン マカロニ じゃがいも			610	747	26.7	31

※天候等により献立を変更する場合があります。

※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。

○長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ

○長崎県産の使用食材(予定)

たまねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり えのきたけ メロン
しいたけ しょうが 切干大根 ひじき わかめ 豆腐 エリンギ ひよっつる

★献立について★

※6/4~10は「歯と口の健康週間」にちなみ、よく噛む食材や料理を入れていきます。

- ・11日(月):西海市の「切干大根」を使用する予定です。
- ・16日(月):長崎県産の米粉を使用した「米粉パン」です。
- ・19日(水):長崎県産の「メロン」を予定しています。
- ・25日(水):長崎県産の「ひよっつる」を使用します。