

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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			
1 (火)	牛乳 ごはん 鶏だし野菜わん いわしの生姜煮 切干大根の酢の物	ミートボール 豆腐 いわし	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり 切干大根	米 砂糖	ごま	だし昆布	728 27.3	779 28.2
2 (水)	牛乳 ガパオライス(ごはん) ビーフン汁 冷凍黄桃	鶏肉 合びき肉 大豆ミート	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ もやし きくらげ エリンギ しょうが 黄桃 黄ピーマン	米 ビーフン 砂糖	油		711 27.4	762 28.3
3 (木)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ チキンのチーズオープン焼き アスパラサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		727 30.8	812 33.6
4 (金)	牛乳 麦入りわかめごはん マロニースープ 星のコロッケ 塩もみ野菜	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 麦 マロニー 星のコロッケ	油		691 20.9	742 21.8
7 (月)	牛乳 はちみつパン かぼちゃのポタージュ 青じそスパゲティ オレンジ	鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 青じそ	たまねぎ エリンギ オレンジ	はちみつパン じゃがいも スパゲティ	生クリーム		707 27.8	844 32
8 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 さびなごの唐揚げ クーフイリチー	豆腐 油揚げ 麦みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 砂糖	油	煮干し	709 31.7	760 32.6
9 (水)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(ごはん) 春雨の酢の物	豆腐 合びき肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま	煮干し	698 27.2	749 28.1
10 (木)	牛乳 黒砂糖パン トマトスープ 焼きハンバーグ ほうれん草のソテー	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ しめじ セロリー 黄ピーマン	黒砂糖パン じゃがいも	オリーブオイル 油		645 30.9	782 35.2
11 (金)	牛乳 キムチチャーハン えび団子スープ もやしときゅうりのナムル	豚肉 鶏肉 えび団子 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	白菜キムチ きくらげ もやし きゅうり	米 春雨 砂糖	ごま油		677 28.6	728 29.5
14 (月)	牛乳 米粉パン コーンポタージュ 魚のハーブ焼き ラタトゥイユ	鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト 赤ピーマン	たまねぎ コーン ズッキーニ 黄ピーマン	米粉パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル		678 34.9	815 39.8
15 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー	豚肉 厚揚げ 赤みそ かつお節	牛乳	にんじん には	たまねぎ しょうが エリンギ にがうり	米 砂糖 でん粉 シークワーサーゼリー	油 ごま油		781 30.9	832 31.8
16 (水)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) ひじきサラダ グレープフルーツ	牛肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす きゅうり コーン グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油		752 21.9	803 22.8
17 (木)	牛乳 コッペパン ABCスープ 魚のバーベキューソース 野菜のソテー	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん ほうれん草 フロッコリー	たまねぎ しょうが コーン	コッペパン でん粉 マカロニ 砂糖	油 ごま		711 34.4	796 37.2
18 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと大豆のそぼろ煮 きゅうりとわかめの和え物 味つけのり	合びき肉 厚揚げ さつま揚げ 大豆 米みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖		煮干し	753 31.2	804 32.1
22 (火)	牛乳 ごはん 里芋のうま煮 厚焼卵 きゅうりの南蛮漬	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 厚焼卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり 枝豆	米 さといも 砂糖	油 ごま ごま油	煮干し	789 31.7	840 32.6

※ 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。

○佐世保市産の使用食材(予定)

精白米 牛乳 煮干し なす パセリ きゅうり

○長崎県産の使用食材(予定)

きびなご ひじき 豆腐 ねぎ キャベツ しょうが
しいたけ じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ
ほうれん草 えのきたけ にがうり

- 夏が旬の野菜を使った献立を多く取り入れています。(ゴーヤチャンプルー・ラタトゥイユ・夏野菜カレー)
- 夏でも食べやすい献立(ガパオライス・キムチチャーハン)や冷凍果実・ゼリーなどを予定しています。
- 7月4日は七夕にちなんだ献立です。「星のコロッケ」を予定しています。