

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)	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(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 (月)	牛乳 はちみつパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ 野菜のソテー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		698 28.6	835 32.8
2 (火)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 メンチカツ きゅうりの南蛮漬	鶏肉 油揚げ お魚パスタ メンチカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり えのきたけ	米 砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	722 28.1	773 29.0
3 (水)	牛乳 ポークカレー(ごはん) フレンチサラダ みかんゼリー	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 みかんゼリー	油		788 22.8	839 23.7
4 (木)	牛乳 コッペパン 大豆とウインナーのトマト煮 昆布サラダ 梨	ウインナー 大豆	牛乳 昆布	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり えだまめ 梨	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		665 26.5	750 29.3
5 (金)	牛乳 ゆかりごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼卵 おかか炒め	鶏肉 厚揚げ 卵 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん 赤しそ いんげん ほうれん草	こんにゃく たまねぎ ごぼう しいたけ	米 さといも	油 ごま油	煮干し	801 33.5	852 34.4
8 (月)	牛乳 胚芽パン とうもろこしのスープ なす入りミートスパゲティ 角チーズ	鶏肉 合びき肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ コーン なす マッシュルーム	胚芽パン 砂糖 スパゲティ			631 30.5	766 35.2
9 (火)	牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのおかか煮 浦上そば	豆腐 油揚げ 麦みそ いわし 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう もやし	米 砂糖		煮干し	729 25.3	780 26.2
10 (水)	牛乳 麦ごはん 肉団子スープ 白身魚フライ たけのこのピリ辛炒め	ミートボール 豆腐 ホキ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖	油 ごま油		701 26.2	752 27.1
11 (木)	牛乳 パインパン 豆乳のポタージュ ビーンズサラダ	ベーコン 豆乳 いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン 黄ピーマン	パインパン 砂糖 じゃがいも 米粉	油		612 22.8	760 27.0
12 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 焼き肉 オレンジ	タチウオボール 豆腐 牛肉 米みそ	牛乳	にんじん にんにくの芽	こんにゃく たまねぎ しめじ キャベツ もやし しょうが オレンジ	米 砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	727 36.1	778 37.0
16 (火)	牛乳 ハヤシライス(ごはん) ひじきサラダ 冷凍黄桃	牛肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース きゅうり 黄桃	米 砂糖	ごま油		697 22.1	748 23.0
17 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 魚のレモンソース たくあんあえ	鶏肉 厚揚げ しいら	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう レモン たくあん キャベツ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干し	737 31.6	788 32.5
18 (木)	牛乳 米粉パン ポテトとキャベツのスープ さばのハーブ焼き もやしのソテー	ベーコン さば	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン	米粉パン じゃがいも	油		587 32.6	724 37.5
19 (金)	牛乳 チャーハン 麻婆豆腐 えのきの中中華サラダ	豚肉 合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら 小松菜	たまねぎ しょうが えのきたけ きゅうり	米 砂糖 でん粉	油 ごま油		701 29.8	752 30.7
22 (月)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン 豆腐しゅうまい アスパラのサラダ	豚肉 うすらの卵 豆腐しゅうまい	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり	黒砂糖パン 春雨 砂糖	油 ごま油		703 27.8	840 32.1
24 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 鮭のバターしょうゆ焼き 塩もみきゅうり	鶏肉 大豆 さつま揚げ さけ	牛乳 昆布	にんじん	れんこん えだまめ こんにゃく ごぼう きゅうり	米 さといも	オリーブオイル バター	煮干し	786 39.8	837 40.7
25 (木)	牛乳 コッペパン じゃがいものベーコン煮 野菜のカレー炒め オレンジ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		686 27.3	771 30.1
26 (金)	牛乳 親子丼(麦ごはん) きびなごフライ 甘酢あえ	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 きびなご	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油	煮干し	733 31.3	784 32.2
29 (月)	牛乳 はちみつパン ラビオリのスープ オムレツ チリコンカン	ベーコン 卵 合びき肉 いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ	はちみつパン ラビオリ			710 33.8	847 38.0
30 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 ししゃもフライ なすの炒め物	厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ピーマン 赤ピーマン	とうがん なす しょうが	米 さといも 砂糖	油	煮干し	722 26.7	773 27.6

※ 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)

米 牛乳 煮干し なす しいら

○長崎県産の使用食材(予定)

豆腐 さば わかめ ひじき かぼちゃ きゅうり
冬瓜 しょうが しいたけ エリンギ えのき

- ・4日(木)に季節の果物「梨」を取り入れています。
- ・8日(月)「なす入りミートスパゲティ」、9日(火)「かぼちゃのみそ汁」、30日(火)「冬瓜のみそ汁」など、旬の夏野菜を取り入れた献立を計画しています。
- ・24日(水)「鮭のバターしょうゆ焼き」は、久しぶりの登場です。前はパンの日のおかずでしたが、今回はごはんとの組合せです。