

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			
9 (金)	牛乳 ごはん 雑煮 鮭の塩麹焼き 茎わかめのきんぴら	鶏肉 かまぼこ さけ さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	ほうれん草 にんじん	白菜 しいたけ こんにゃく	米 もち 砂糖	油	煮干し だし昆布	712 39.4	763 40.3
13 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 いわしのおかか煮 ほうれん草の炒め物 味付けのり	豆腐 油揚げ いわし 豚肉	牛乳 のり	にんじん ねぎ ほうれん草	こんにゃく たまねぎ	米 さといも	ごま油	煮干し だし昆布	711 32.4	762 33.3
14 (水)	牛乳 そぼろチャーハン 豆腐の中華煮 切干大根の酢の物	合いびき肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ 切干大根 こんにゃく きゅうり	米 砂糖 でん粉	油 ごま		697 29.5	751 30.4
15 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ラビオリのスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ 一食ソース	ベーコン ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	米 砂糖 でん粉	油	煮干し だし昆布	656 27.5	784 31.7
16 (金)	牛乳 ビーフカレー(麦ごはん) フレンチサラダ オレンジ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		752 20.9	803 21.8
19 (月)	牛乳 コッペパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 オムレツ ブロッコリーのソテー	ベーコン 豆乳 米みそ 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん フロッコリー 赤ピーマン ピーマン	白菜 かぶ たまねぎ しめじ 黄ピーマン	コッペパン 米粉	油		705 31.9	790 34.7
20 (火)	牛乳 ごはん 野菜のみそ汁 鯨の香味揚げ ひじきあえ	豆腐 油揚げ 麦みそ 鯨 赤みそ	牛乳 わかめ しそひじき	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	煮干し	730 33.9	781 34.8
21 (水)	牛乳 ゆかりごはん(少なめごはん) ちゃんぽん きびなごフライ 甘酢きゅうり	豚肉 かまぼこ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ 赤しそ	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	米 ちゃんぽん麺 砂糖	油 ごま		683 29.2	742 30.3
22 (木)	牛乳 はちみつパン ビーフシチュー 野菜とベーコンのソテー 青りんご	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 青りんご	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		653 26.9	790 31.1
23 (金)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ハンサンスー	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油		734 27.5	785 28.4
26 (月)	牛乳 米粉パン カレービーンズ カラフルサラダ 江上ぶんとん	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ グリーンピース きゅうり ぶんとん 黄ピーマン	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油		672 27.3	809 32.2
27 (火)	牛乳 親子丼(ごはん) 浦上そぼろ マフアール	鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 でん粉 マフアール	ごま 油	煮干し	792 32	843 32.9
28 (水)	牛乳 ごはん さつま汁 しいらのごまみそがらめ ほうれん草のおひたし	鶏肉 厚揚げ 麦みそ しいら 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	こんにゃく もやし だいこん	米 さつまいも 砂糖	ごま 油	煮干し	748 31.9	799 32.8
29 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポテトとオニオンのスープ パンネのミートソース	ベーコン 大豆 合いびき肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	黒砂糖パン 砂糖 パンネ じゃがいも			681 30.7	819 35
30 (金)	牛乳 麦ごはん ぬっぺ汁 上対馬とんちゃん カステラ	鶏肉 豆腐 豚肉 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ	米 麦 砂糖 さといも でん粉 カステラ	油 ごま ごま油	煮干し だし昆布	785 32.8	836 33.7

全国学校給食週間

※ 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)

○長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し しいら かぶ 江上ぶんとん

しょうが しいたけ しめじ にんじん わかめ 大根  
キャベツ 白菜 ひじき

1/24~1/30 全国学校給食週間

- ・1/26(月) 佐世保市の特産品である「江上ぶんとん」を使用します。
- ・1/27(火) 長崎の郷土料理である「浦上そぼろ」、長崎で昔から食べられている中華菓子「マフアール」を実施します。
- ・1/28(水) 佐世保産の「しいら」を使用します。
- ・1/30(金) 『長崎満喫献立』・・・長崎県にゆかりのある料理郷土料理である、ぬっぺ汁(諫早市)、上対馬とんちゃん(対馬市)長崎で食べられている南蛮菓子「カステラ」を実施します。