

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7 (木)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル バナナ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	バナナ たまねぎ もやし きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		812 26.5	
8 (金)	牛乳 コッパパン 千切り野菜のスープ コロッケ スパゲティソース	鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ マッシュルーム グリーンピース	コッパパン コロッケ スパゲティ 砂糖	油		834 30.1	
11 (月)	牛乳 麦ごはん 春雨スープ ししやもフライ にんにくの芽の炒め物	タチウオボール	牛乳	にんじん ニョクノ芽 ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ 麦 春雨 砂糖	油		746 28.1	
12 (火)	牛乳 ポークカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	こめ じゃがいも ぶどうゼリー 砂糖	油		883 22	
13 (水)	牛乳 米粉パン カうどん (もちいなり) 甘酢あえ 一食豆	鶏肉 かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり だいこん	米粉パン うどん 餅いなり 砂糖 えんどう豆		煮干し	771 32.4	
14 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 野菜の煮浸し	鮭 薄揚げ 厚揚げ 豚肉 かつお節 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん こんにゃく ごぼう しめじ しょうが	こめ 里芋		煮干し	768 34.6	
15 (金)	牛乳 パインパン じゃが芋のベーコン煮 カラフルサラダ オレンジ	ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ オレンジ キャベツ しめじ グリーンピース コーン 枝豆 黄ピーマン	パインパン じゃがいも 砂糖	油		844 27.3	
18 (月)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さんまの梅煮 ひじきの炒り煮	さんま 豆腐 天ぷら 鶏肉 薄揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう コーン	こめ 白玉 砂糖	油	煮干し だし昆布	852 30.6	
19 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 魚の唐揚げ 浦上そばろ	卵 薄揚げ 豆腐 麦みそ 豚ひき肉	牛乳	にんじん いんげん	はくさい ごぼう もやし こんにゃく しょうが	こめ でん粉 砂糖	油	煮干し	800 33	
20 (水)	牛乳 黒砂糖パン 大豆とミートボールのトマト煮 アスパラのサラダ サンプル	大豆 ミートボール	牛乳	トマト にんじん アスパラ	サンプル たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		816 31.6	
21 (木)	牛乳 麦ごはん 野菜わん すり身カツ 茎わかめの酢の物	すりみカツ うずら卵 赤かぼ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ だいこん はくさい ごぼう	こめ 麦 砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	741 26.3	
22 (金)	牛乳 コッパパン 高野豆腐のスープ オムレツ チリコンカン	オムレツ 鶏肉 合びき肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ グリーンピース	コッパパン いんげん豆 ひよこ豆	油		836 36.1	
25 (月)	牛乳 ごはん わかたけ汁 焼肉 冷凍黄桃	豚肉 豆腐 かまぼこ 米みそ	牛乳	にんじん ピーマン	冷凍黄桃 キャベツ たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ りんご しょうが	こめ 砂糖		煮干し だし昆布	797 32.6	
26 (火)	牛乳 ごはん かき卵汁 魚のピリ辛ソース 切干大根の酢の物	卵 卵 かまぼこ 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり 切干大根 しょうが	こめ でん粉 砂糖	油	煮干し だし昆布	787 31.1	
27 (水)	牛乳 コッパパン コーンポタージュ ほうれん草のソテー パインアップル(生) 仔ゴジヤム	鶏肉	牛乳	納豆 赤ピーマン にんじん パセリ	パインアップル たまねぎ キャベツ コーン	コッパパン じゃがいも 仔ゴジヤム	油		850 30	
28 (木)	牛乳 ごはん 五目豆 厚焼卵 きゅうりの南蛮漬け	厚焼卵 厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん キヌカ	きゅうり こんにゃく れんこん	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干し	850 34.3	

基準値
820
30.0

学校給食、その願い！

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へ近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことのできるように準備をしていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい！



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を培ってほしい！

主食、主菜、副菜をそろえてをそろ



みんなと楽しく食べることができ、互いに助け合えることができる人であってほしい！



自然の恵みをいただくことのありがたさを常に感じとれる人であってほしい！



いろいろな人の仕事に感謝し「ありがとう」の気持ちをもてる人であってほしい！



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化を理解し、未来に伝えてほしい！



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい！



佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し アスパラ
たけのこ パセリ きゅうり

県内産の食材(予定)

キャベツ だいこん にんじん はくさい
えのきたけ 切干大根 ひじき