

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
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんばく質
1 (木)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ひよっつるの酢のもの なし	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳 ひよっつる	にんじん にら	たまねぎ なし きゅうり しょうが	こめ 砂糖 緑豆春雨 でん粉			785 26.4
2 (金)	牛乳 ナン 冬瓜のスープ コロッケ キーマカレー	ミートボール 合びき肉 大豆 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	にんじん ほうれん草	とうがん たまねぎ	ナン コロッケ	油		741 32.7
5 (月)	牛乳 チャーハン 中華スープ あじすりみ揚げ にんにくの芽の炒め物	あじすり身揚げ 豆腐 とり肉だんご 焼き豚	牛乳	ニンニクの芽 にら にんじん	たまねぎ もやし コーン グリンピース	こめ 砂糖	油		781 33.6
6 (火)	牛乳 ごはん 含め煮 焼きししやも 甘酢きゅうり	天ぷら 鶏肉	牛乳 ししやも	にんじん	板こんにゃく きゅうり ごぼう れんこん もやし 枝豆	こめ 里芋 砂糖		煮干	765 30
7 (水)	牛乳 黒砂糖パン ポテトとミートボールのスープ コールスローサラダ チーズ	ミートボール ベーコン(卵乳ナ)	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		765 28.9
8 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが ひじきの炒り煮 冷凍みかん	豚肉 焼きとうふ 天ぷら 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	冷凍みかん たまねぎ こんにゃく コーン 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	油		850 28.2
9 (金)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ オムレツ ゆでキャベツ 1食ケチャップ	オムレツ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン ラビオリ じゃがいも			772 32.8
12 (月)	牛乳 ツナそぼろごはん 春雨汁 厚焼卵	厚焼卵 ツナ タチウオボール	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし グリンピース しょうが	こめ 麦 緑豆春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	766 36
13 (火)	牛乳 ビーフカレー フレンチサラダ ゆずゼリー	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース りんご	こめ じゃがいも ゆずゼリー 砂糖	油		865 22.3
14 (水)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ キャベツとウインナーのソテー パインアップル	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	パインアップル キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン グリンピース	コッペパン じゃがいも	油		805 29.5
15 (木)	牛乳 麦ごはん みそ汁 焼肉 トマト	豚肉 豆腐 麦みそ 油揚げ	牛乳	トマト にんじん ピーマン 葉ねぎ	キャベツ なす たまねぎ もやし しょうが りんご	こめ 麦 砂糖		煮干	805 32.3
16 (金)	牛乳 はいがパン チンゲン菜のスープ 魚のレモンソース カラフルサラダ	ホキ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン しめじ 枝豆 黄ピーマン レモン	胚芽パン でん粉 砂糖	油		812 36.7
20 (火)	牛乳 ごはん かき卵汁 さんまのかば焼き 風 きんぴら	豆腐 卵 さんま 赤かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉	揚げ油 白ごま	煮干 だし昆布	818 29.6
21 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ チリコンカン オレンジ	合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	オレンジ たまねぎ クリームコーン グリンピース	コッペパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆			769 31.4
23 (金)	牛乳 パインパン マロニースープ 白身魚のフライ ひじきサラダ	白身魚フライ うずら卵 豚肉	牛乳 干しひじき	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ もやし	パインパン マロニー 砂糖	油 ごま油		840 33.3
26 (月)	牛乳 ごはん だんご汁 きびなごの天ぷら ゴーヤチャンプルー	豆腐 卵 鶏肉 赤かまぼこ 卵 豚肉	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ にがうり	こめ おじゃがもち	油 ごま油	煮干 だし昆布	834 33.3
27 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 なすのそぼろ炒め グレープフルーツ	厚揚げ ミートボール 豚ひき肉 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	グレープフルーツ なす だいこん たまねぎ こんにゃく	こめ 里芋 砂糖		煮干	746 29.7
28 (水)	牛乳 コッペパン ミネストローネ ローストチキン 野菜サラダ	鶏肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	トマト にんじん アスパラ パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ りんご	コッペパン いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	油 オリーブ油		830 33.1
29 (木)	牛乳 ごはん すまし汁 さばの塩焼き ゆかりあえ ふりかけ	さば 豆腐 魚そうめん	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ		煮干 だし昆布	803 30.5
30 (金)	牛乳 はちみつパン ビーフン汁 ツナとサラダ 1食マヨネーズ	ツナ 豚肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり レモン きくらげ	ハチミツパン ビーフン	マヨネーズ 白ごま		799 34.7

規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとです。

長い夏休みの間、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して、部活動や好きなことを頑張るためには食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を正しく整えることが大切です。
朝・昼・夕の三食を決まった時間に食べる食事のリズムは、規則正しい生活をするための手助けをしてくれます。



今月の佐世保産（予定）

米 牛乳 煮干し なす
パセリ きゅうり とうがん
にがうり アスパラ

今月の長崎県産（予定）

えのきたけ 生しいたけ
エリンギ ねぎ 冷凍みかん
ひじき トマト

基準値
820kcal
30 g

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