日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		I・Kcal たんばく質 g
			1群(たんばく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1 木	バーカーハウスパン	牛乳 ポテトスープ ミンチカツ 塩もみキャベツ スライスチーズ	鶏肉			キャベツ		あぶら油	597
2 金	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ハンサンスー(別:錦糸卵)	豚肉 豆腐		小松菜	枝豆と豆腐のミンチカツ	じゃがいも	あぶら油	19.2
5 月	小魚チャーハン	牛乳 中華スープ 厚焼き卵 ブロッコリーのおひたし	ウインナー		ほうれん草	コーン		あぶら油	582
6 火	はちみつパン	牛乳 青じそスパゲティ 小松菜サラダ(別:ツナ) ヨーグルト	豚肉 ツナ		しょうが	しょうが	じゃがいも	あぶら油	711
7 水	麦ごはん	牛乳 すまし汁 ししゃもフライ きんぴら	かまぼこ 豚肉		葉ねぎ		じゃがいも	あぶら油	622
8 木	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チリコンカン 柚木メロン	鶏肉 豚肉			にんにく		あぶら油	582
9 金	ごはん	牛乳 豚汁 さんまの煮付け 甘酢あえ	豚肉 油揚げ		葉ねぎ	こぼろ しょうが キャベツ		あぶら油	678
12 月	ひじきごはん	牛乳 野菜わん お魚コロッケ 塩もみきゅうり	鶏肉 厚揚げ		小松菜	グリーンピース		あぶら油	588
13 火	米粉パン	牛乳 パンプキンポタージュ オムレツ ほうれん草のソテー	鶏肉 白いんげん豆		かぼちゃ		じゃがいも	あぶら油	580
14 水	ごはん	牛乳 つみれ汁 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め オレンジ	あじボール 豆腐 豚肉		葉ねぎ	にんにく		あぶら油	586
15 木	コッパン	牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 ミニトマト	豚肉 かまぼこ		いんげん	キャベツ もやし	ちゃんぽんめん	あぶら油	596
16 金	麦ごはん	牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢のもの	豚肉 ちくわ		いんげん	こんにやく きゅうり	じゃがいも	あぶら油	640
19 月	ごはん	牛乳 鶏ごぼ汁 ぶりフライ 星わかめの炒め煮	鶏肉 刻み揚げ		葉ねぎ	こんにやく こぼろ		あぶら油	665
20 火	パンパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 フレンチサラダ	ウインナー		いんげん アスパラ	キャベツ	じゃがいも	あぶら油	626
21 水	ごはん	牛乳 わんたん汁 さばのみそ煮 おひたし	豚肉 かまぼこ		葉ねぎ	きゅうり		あぶら油	659
22 木	コッパン	牛乳 とうもろこしのスープ 五目ビーフン 冷凍みかん	鶏肉 豚肉		ピーマン	コーン みかん		あぶら油	599
23 金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳 ブロッコリーのサラダ	牛肉		ほうれん草	キャベツ たけのこ	ビーフン	あぶら油	23.9
26 月	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ごまあえ ミニゼリー	厚揚げ 鶏肉		ほうれん草	生しいたけ もやし		あぶら油	624
27 火	コッパン	牛乳 五目うどん 枝豆チャンプル	鶏肉 刻み揚げ		いんげん	こんにやく れんこん	さといも ゼリー	あぶら油	22.6
28 水	ごはん	牛乳 みそ汁 アジの南蛮漬	豆腐 あじ		葉ねぎ	えだまめ		あぶら油	608
29 木	コッパン	牛乳 カレーピーンズ コールスローサラダ	豚肉 大豆		ピーマン	ごぼろ キャベツ	なま生めん	あぶら油	26.2
30 金	中華丼 (ごはん)	牛乳 昆布あえ パナナ	豚肉 かまぼこ		かぼちゃ 小松菜	なす		あぶら油	648
			てんぷら うすらの卵		ほうれん草	生しいたけ ほうさい もやし	パナナ	あぶら油	24.4

◎献立表は見やすい所にはってご活用ください。

※時期や天候などにより変更が生じることがあります。

※献立・食材は時期や天候などにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

平均値	625
摂取基準値	24.0
	640
	24.0

6月の献立について

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立やしっかり噛んで食べる献立として、「小魚チャーハン」「小松菜サラダ」「ヨーグルト」「ししゃもフライ」「きんぴら」などを取り入れています。
 ☆6月は「食育月間」及び「県産品愛用月間」です。また、6月19日～25日は「地場産物使用推進週間」でもあります。佐世保産の米、牛乳、きゅうり、なす、アスパラや、県内産のじゃがいも、キャベツ、冷凍みかん、ミニトマトなどの地域食材を献立に使用する予定です。
 ☆季節の果物として、6月8日に「柚木メロン」を献立に取り入れています。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、アスパラ、なす、柚木メロン
 長崎県産：じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ほうさい、ねぎ、生しいたけ、エリンギ、ミニトマト

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		たんぱく質g 中
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1 木	パーカーハウスパン	牛乳 ポテトスープ ミンチカツ 塩もみキャベツ スライスチーズ	とりにく 鶏肉	チーズ	小松菜	キャベツ	じゃがいも	あぶら 油	797 22.5
2 金	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ハンサンスー(別:錦糸卵)	とりにく 豚肉	豆腐	にら	きゅうり	でん粉	あぶら 油	819 30.9
5 月	小魚チャーハン	牛乳 中華スープ 厚焼き卵 フロccoliーのおひたし	とりにく 豚肉	厚焼き卵	しらす干し	コーン	もやし	あぶら 油	737 27.7
6 火	はちみつパン	牛乳 青じそスパゲティ 小松菜サラダ(別:ツナ) ヨーグルト	とりにく 豚肉	ツナ	ヨーグルト	レモン	スパゲティ	あぶら 油	928 37.2
7 水	麦ごはん	牛乳 すまし汁 ししゃもフライ きんぴら	かまぼこ	豚肉	わかめ	はくさい	あぶら 油	810 26.6	
8 木	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チリコンカーン 柚木メロン	とりにく 鶏肉	豚肉	ミックスビーンズ	にんにく	あぶら 油	711 32.5	
9 金	ごはん	牛乳 豚汁 さんまの煮付け 甘酢あえ	とりにく 豚肉	あぶら 揚げ	あぶら 揚げ	はくさい	あぶら 油	813 27.6	
12 月	ひじきごはん	牛乳 野菜わん お魚コロッケ 塩もみきゅうり	とりにく 鶏肉	あぶら 揚げ	お魚コロッケ	ひじき	あぶら 油	774 29.4	
13 火	米粉パン	牛乳 パンプキンポタージュ オムレツ ほうれん草のソテー	とりにく 鶏肉	白いんげん豆	プレーンオムレツ	ほうれん草	あぶら 油	763 33.6	
14 水	ごはん	牛乳 つみれ汁 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め オレンジ	とりにく 豚肉	豆腐	あぶら 揚げ	はくさい	あぶら 油	738 30.7	
15 木	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 ミニトマト	とりにく 豚肉	かまぼこ	てんぷら	大豆	あぶら 油	745 36.7	
16 金	麦ごはん	牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢のもの	とりにく 豚肉	ちくわ	いんげん	こんにやく	あぶら 油	811 24.1	
19 月	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 ぶりフライ 華わかめの炒め煮	とりにく 鶏肉	刻み揚げ	ぶりフライ	こんにやく	あぶら 油	867 31.5	
20 火	パンパン	牛乳 じゃがいものウイナー煮 フレンチサラダ	とりにく 鶏肉	ウイナー	いんげん	アスパラ	あぶら 油	854 28.6	
21 水	ごはん	牛乳 わんたん汁 さばのみそ煮 おひたし	とりにく 豚肉	かまぼこ	さば	はくさい	あぶら 油	849 33.7	
22 木	コッペパン	牛乳 とうもろこしのスープ 五目ビーフン 冷凍みかん	とりにく 鶏肉	豚肉	てんぷら	こんにやく	あぶら 油	731 28.8	
23 金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳 ブロccoliーのサラダ	とりにく 牛肉	ブロccoliー	しょうが	キャベツ	あぶら 油	832 23.1	
26 月	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ごまあえ ミニゼリー	とりにく 鶏肉	厚揚げ	ほうれん草	生しいたけ	あぶら 油	787 27.5	
27 火	コッペパン	牛乳 五目うどん 枝豆チャンプルー	とりにく 鶏肉	刻み揚げ	いんげん	こんにやく	あぶら 油	758 32.3	
28 水	ごはん	牛乳 みそ汁 アジの南蛮漬	とりにく 豆腐	あじ	かぼちゃ	なす	あぶら 油	817 29.3	
29 木	コッペパン	牛乳 カレービーンズ コールスローサラダ	とりにく 豚肉	大豆	キャベツ	コーン	あぶら 油	773 29.3	
30 金	中華丼 (ごはん)	牛乳 昆布あえ バナナ	とりにく 豚肉	かまぼこ	てんぷら	こんにやく	あぶら 油	779 25.9	

◎献立表は見やすい所にはってご活用ください。

※時期や天候などにより変更が生じることがあります。

※献立・食材は時期や天候などにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

平均値	795
摂取基準値	29.5
	820
	30.0

6月の献立について

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立やしっかり噛んで食べる献立として、「小魚チャーハン」「小松菜サラダ」「ヨーグルト」「ししゃもフライ」「きんぴら」などを取り入れています。
 ☆6月は「食育月間」及び「県産品愛用月間」です。また、6月19日～25日は「地場産物使用推進週間」でもあります。佐世保産の米、牛乳、きゅうり、なす、アスパラ、県内産のじゃがいも、キャベツ、冷凍みかん、ミニトマトなどの地域食材を献立に使用する予定です。
 ☆季節の果物として、6月8日に「柚木メロン」を献立に取り入れています。

給食で使用使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、アスパラ、なす、柚木メロン
 長崎県産：じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、はくさい、ねぎ、生しいたけ、エリンギ、ミニトマト