



Table with columns for Day (曜), Meal Name (献立), and 6 food groups (1群 to 6群). Each row includes the meal name, ingredients, and nutritional information (Energy, kcal, and weight).

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では「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。

Local produce list: 佐世保市産 (White rice, Milk, Dried fish, Cabbage, etc.) and 長崎県産 (Carrots, Mushrooms, etc.).



すききらいするおにをおいはいらしましょう。

みんな大豆からできている



*毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。



日 (曜)	献立		からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (木)	パンパン 肉うどん 枝豆チャンプルー	牛乳	ぎゅうにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ	パンパン うどん さとう	あぶら	828 kcal 32.3g	 かいそう
2 (金)	ごはん すまし汁 れんこんのきんぴら	牛乳 いわしの梅煮 節分豆	いわし かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ さとう	あぶら	773 kcal 26.6g	 まめ
5 (月)	コッパン レタスと卵のスープ 魚のレモンソースあえ	牛乳 アイコトマト	とりにく たまご しいら	ぎゅうにゅう	にんじん アイコトマト	たまねぎ レタス レモン	コッパン かたくりこ さとう	あぶら	765 kcal 39.9g	 いも
6 (火)	ごはん 呉汁 さんまのおかか煮	ぎゅうにゅう ひじきの炒め煮	とりにくあつあげ とうにゅうさつまあげ だいすさんまむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん はねぎ	だいこん	こめ さといも さとう	あぶら	851 kcal 33.8g	 やさい
7 (水)	ごはん 大根のそぼろ煮 厚焼き卵	ぎゅうにゅう 塩もみきゅうり	とりひきにく あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん きゅうり しょうが こんにやく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	783 kcal 30.3g	 くだもの
8 (木)	黒砂糖パン ポークビーンズ ほうれん草のソテー	ぎゅうにゅう ぼんかん	ぶたにく ウィンナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン ぼんかん	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	831 kcal 34.6g	 こざかな
9 (金)	ごはん のっぺい汁 お魚コロッケ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	とりにく とうふ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう キャベツ こんにやく しいたけ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	792 kcal 28.1g	 かいそう
13 (火)	ポークカレー (麦ごはん) コールスローサラダ	ぎゅうにゅう りんご	ぶたにく あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	867 kcal 22.4g	 さかな
14 (水)	ごはん 豆腐の中華煮 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう はるか	ミートボール とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり エリンギ はるか	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	801 kcal 29.4g	 たまご
15 (木)	コッパン ポトフ 小松菜サラダ	ぎゅうにゅう 棒チーズ	ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	755 kcal 31.0g	 くだもの
16 (金)	中華おこわ ワンタンスープ ししゃもフライ	ぎゅうにゅう 甘酢あえ	やきぶた にくいりワンタン	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし はくさい しいたけ	こめ もちごめ さとう	あぶら ごま	848 kcal 28.7g	 まめ
19 (月)	米粉パン さつまいもシチュー 照り焼きチキン	ぎゅうにゅう キャベツのソテー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ キャベツ コーン	こめこパン さつまいも	あぶら	826 kcal 34.9g	 きのこ
20 (火)	豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん) もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり もやし しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	818 kcal 34.4g	 くだもの
21 (水)	ごはん 肉じゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう せとか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えだまめ つきこんにやく せとか	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	814 kcal 26.6g	 さかな
22 (木)	卵パン ラーメン さつまいもといりこの揚げ煮	ぎゅうにゅう ミニピーチゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし コーン	たまごパン ラーメン さつまいも さとう ピーチゼリー	あぶら	866 kcal 35.7g	 やさい
23 (金)	ごはん 野菜わん さばのゆずみそ煮	ぎゅうにゅう おひたし	とりにく かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ もやし ごぼう しめじ	こめ さとう	あぶら	769 kcal 30.5g	 いも
26 (月)	コッパン 米粉と豆乳のポターージュ にんじんしりしり	ぎゅうにゅう いちごジャム	とりにく とうにゅう たまご ツナ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	コッパン じゃがいも こめこ いちごジャム	あぶら	779 kcal 31.0g	 さかな
27 (火)	ごはん 肉みそおでん 昆布あえ	ぎゅうにゅう りんご	あいびきにく あつあげ こめみそ てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん キャベツ きゅうり こんにやく りんご	こめ さといも さとう	あぶら	833 kcal 27.9g	 たまご
28 (水)	ごはん 春雨汁 ブロッコリーのおひたし	ぎゅうにゅう さばフライ	かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はねぎ	たまねぎ もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら	758 kcal 24.9g	 まめ

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では「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〉
 精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー
 パセリ・ほうれん草・大根・れんこん・レタス

〈長崎県産〉
 にんじん・ねぎ・しいたけ・さつまいも・エリンギ
 はくさい・エリンギ・アイコトマト・はるか・せとか・ぼんかん



すききらいするおにをおいはらいましょう。

みんな大豆からできている



*毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。