



日	ようび	こんだてめい	食 品 名 と 働 き						小学校	中学校		
			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)		エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質		
			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				
2	月	 ごはん けんちんじる いわしのしょうがに ほうれんそうのあえもの ヨーグルト	いわし とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん	きゅうり ごぼう	たまねぎ しいたけ	こめ さといも さとう	あぶら	693 27.7	858 33.0	
3	火	 コッペパン ちゃんぽん はるまき きゅうり	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ きくらげ	キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん	あぶら	595 21.9	773 27.4	
4	水	 ごはん とうがんじる にくやさいいため オレンジ	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	パレンシア キャベツ りんご	とうがん たまねぎ しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	645 25.6	795 31.2	
5	木	 コッペパン ラビオリのスープ オムレツ キャベツのソテー	オムレツ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	たまねぎ	コッペパン ラビオリ	あぶら	614 26.2	748 31.5	
6	金	 ごはん うおそうめんじる かぼちゃコロッケ ひじきサラダ たなばたゼリー	うおそうめん ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	かぼちゃ こまつな にんじん	きゅうり たけのこ しいたけ	たまねぎ とうもろこし	こめ ゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	687 18.0	809 20.6	
9	月	 ごはん ワンダンスープ とうふチャンプルー	とうふ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	にがうり しいたけ	こめ ワンタン でんぶん	あぶら ごまあぶら	631 24.7	790 29.8	
10	火	 コッペパン あおじソースパグティ アスパラ マヨネーズ パナナ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス ピーマン しそ にんじん	パナナ しめじ	たまねぎ	コッペパン スパグティ	マヨネーズ あぶら	616 20.6	781 26.2	
11	水	 むぎ ごはん おやこどん ごぼうサラダ ムース	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごぼう ねぎ にんじん	たまねぎ えだまめ	とうもろこし しいたけ	こめ むぎ さとう ムース	あぶら ごま	660 25.7	836 31.7	
12	木	 こめコパン なつやすみのクリームスープ チリコンカン すいか	ひきにく レッドキドニー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ アスパラガス にんじん グリーンピース	すいか	たまねぎ	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	665 28.2	738 32.1	
13	金	 ごはん ぶたじる あじのなんぼん汁	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす たまねぎ ごぼう	こんにゃく えだまめ しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	779 31.9	968 38.9	
17	火	 コッペパン ごもくうどん ししゃもフライ きゅうりとわかめのすのもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん ねぎ	きゅうり しいたけ	たまねぎ	コッペパン うどん さとう	あぶら	613 24.5	785 30.6	
18	水	 ごはん にくだんごのスープ さばのみそに キャベツともやしのあえもの	さば さといも みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい もやし きくらげ	キャベツ たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら	647 24.3	793 29.0	
19	木	 くろざとうパン かぼちゃスープ とんかつ ほうれんそうのソテー	ももカツ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	セロリー	くろざとうパン	あぶら	588 24.4	690 30.5	
20	金	 チキンカレー (むぎ ごはん) フレンチサラダ れいとうみかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	みかん きゅうり りんご	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも おむぎ さとう	カレールウ あぶら	655 22.3	777 26.1	
地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。									※都合により献立を変更する場合があります			
									平均栄養価	649 23.1	796 27.9	



【今月の献立について】

- 4日(水)・・・旬の野菜「冬瓜」を使った「とうがん汁」です。
 6日(金)・・・七夕としてデザートに星形の3色ゼリーをつけています。
 9日(月)・・・旬の野菜「にがうり」を使った「豆腐チャンプルー」です。
 12日(木)・・・季節のくだもの「すいか」をつけています。
 20日(金)・・・デザートに長崎県産の「冷凍みかん」をつけています。

夏休みも

早起き

早寝

忘れずに！

朝ごはん

その一口が
飲みすぎに！

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた糖分