



にち 日 (曜)	こんだてめい 献立名		からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		ねつちから 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		
3 (月)	パーカーハウスパン こうやどうふのスープ にこみハンバーグ	ぎゅうにゅう スライスチーズ ゆでキャベツ	ベーコン こうやどうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン さとう		655 kcal 30.6g	 くだもの
4 (火)	こざかなチャーハン チンゲンサイのスープ かぼちゃひきにくサンドフライ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	たまごそぼろ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン チンゲンサイ あかしそ かぼちゃフライ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ	あぶら	613 kcal 20.9g	 きのこ
5 (水)	ごはん にくじゃが さんまのゆずみそに	ぎゅうにゅう こんぶあえ	ぎゅうにゅう さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	690 kcal 24.6g	 まめ
6 (木)	コッペパン ごもくうどん りんかけだいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう	コッペパン うどん さとう かたくりこ		674 kcal 27.4g	 たまご
7 (金)	ごはん みそしる いわしのしょうがに れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう オレンジ	あつあげ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん なす オレンジ	こめ さとう	あぶら	631 kcal 20.9g	 いも
10 (月)	こめこパン ごぼうのクリームスープ ししゃもいそベフリッター	ぎゅうにゅう しおもみキャベツ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ししゃも	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	630 kcal 27.1g	 やさしい
11 (火)	カレーピラフ コンソメスープ かおりあえ	ぎゅうにゅう オムレツ バナナ	とりひきにく おさかなボール オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおじそ	たまねぎ きゅうり バナナ	こめ グリーンピース	あぶら	636 kcal 24.8g	 かいそう
12 (水)	ごはん あつあげとやさいのうまに えだまめチャンプルー	ぎゅうにゅう	あつあげ とりにく かつおぶし おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ さといも さとう	あぶら	669 kcal 23.6g	 にゅうせいひん
13 (木)	コッペパン ボークビーンズ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう れいとうみかん	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ コーン みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	642 kcal 26.2g	 さかな
14 (金)	むぎごはん ぶたじる ぶりのてりやき	ぎゅうにゅう ごまあえ	ぶたにく あつあげ ぶり むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな はねぎ	ごぼう しょうが こんにゃく もやし	こめ むぎ さとう	ごま	646 kcal 23.9g	 こざかな
17 (月)	くろざとうパン カレースパゲティ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう	あいびきにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん アスパラガス	キャベツ グリーンピース たまねぎ	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	606 kcal 24.0g	 たまご
18 (火)	ごはん マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ たまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリー	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	670 kcal 26.8g	 さかな
19 (水)	ごはん やさいわん くきわかめのいために	ぎゅうにゅう あじフライ メロン	とりにく あぶらあげ とうふ あじ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい ごぼう メロン	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	599 kcal 22.5g	 やさしい
20 (木)	しょうパン せんざりやさいのスープ チーズポテト	ぎゅうにゅう ミニトマト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ コーン	しょうパン じゃがいも	あぶら マーガリン	604 kcal 24.2g	 まめ
21 (金)	ハヤシライス (むぎごはん) フレンチサラダ	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら	677 kcal 20.1g	 こざかな
24 (月)	コッペパン やきそば いりこのつくだに	ぎゅうにゅう パイン	ぶたにく かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし パイン	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	604 kcal 29.3g	 にゅうせいひん
25 (火)	ぶたどん ごぼうサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ももゼリー	ぶたにく てんぷら ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ エリンギ ねぶかねぎ ごぼう きゅうり	こめ さとう ももゼリー かたくりこ	あぶら ごまドレッシング	684 kcal 24.7g	 たまご
26 (水)	ごはん ちゅうかスープ シイラのトマトソースあえ	ぎゅうにゅう しおもみやさい	ぶたにく とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン トマト ブロッコリー	もやし たまねぎ コーン	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	667 kcal 20.4g	 くだもの
27 (木)	ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ぎゅうにゅう バナナ	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ バナナ	ナン じゃがいも	あぶら	581 kcal 25.1g	 きのこ
28 (金)	ごはん じゃがいものそぼろに あつやきたまご	ぎゅうにゅう おひたし	あいびきにく てんぷら あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	691 kcal 25.5g	 かいそう

*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。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
650 kcal	26.8g

★今月の給食について★

※6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。カミカミメニューをとり入れています。

4日(火)・・・「小魚チャーハン」は、しらす干しが入った混ぜご飯です。

5日(水)・・・「昆布あえ」は、細い昆布を使ったあえものです。

6日(木)・・・「りんかけ大豆」は、乾燥大豆を使用しています。

7日(金)・・・「いわしのしょうが煮」は、骨ごと食べられる魚の煮ものです。

10日(月)・・・「ごぼうのクリームスープ」は、新ごぼうを使います。

「ししゃも磯辺フリッター」は、骨ごと食べられる小魚です。

※6月は食育月間です。地元の食材を多く使用しています。

19日(水)・・・『食育の日』です。「あじフライ」長崎県でとれたあじを使用、
「きわかめの炒め煮」長崎県産のきわかめを使用、「メロン」島原産です。

26日(水)・・・「シイラのトマトソースあえ」は、佐世保でとれたシイラを油で揚げ、
トマトソースであえています。



学校でも、様々な食育の取組が行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・煮干し・シイラ・ほうれん草・パセリ・なす・
アスパラガス・きゅうり

《長崎県産》

あじ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・葉ねぎ・
しめじ・エリンギ・しいたけ・ミニトマト・ひじき・わかめ・
きわかめ・しょうが・かぼちゃ・メロン・大豆



日 (曜)	献立名		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	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	その他の野菜	炭水化物	脂質		
3 (月)	バーカーハウスパン 高野豆腐のスープ 煮込みハンバーグ	牛乳 スライスチーズ ゆでキャベツ	ベーコン こうやとうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	バーカーハウスパン さとう		855 kcal 38.8g	くだもの
4 (火)	小魚チャーハン チンゲン菜のスープ かぼちゃ挽肉サンドフライ	牛乳 ゆかりあえ	たまごそぼろ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん チンゲンサイ かぼちゃフライ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ	あぶら	786 kcal 25.6g	きのこ
5 (水)	ごはん 肉じゃが さんまのゆずみそ煮	牛乳 昆布あえ	ぎゅうにく さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	876 kcal 30.6g	まめ
6 (木)	コッペパン 五目うどん りんかけ大豆	牛乳 ヨーグルト	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう	コッペパン うどん さとう かたくりこ		830 kcal 33.2g	たまご
7 (金)	ごはん みそ汁 れんこんのきんぴら	牛乳 いわしのしょうが煮 オレンジ	あつあげ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん なす オレンジ	こめ さとう	あぶら	793 kcal 25.1g	いも
10 (月)	米粉パン ごぼうのクリームスープ ししゃも磯辺フリッター	牛乳 塩もみキャベツ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ししゃも	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら	858 kcal 36.0g	やさい
11 (火)	カレーピラフ コンソメスープ かおりあえ	牛乳 オムレツ バナナ	とりひきにく おさかなボール オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおじそ	たまねぎ きゅうり バナナ	こめ	あぶら	789 kcal 29.9g	かいそう
12 (水)	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 枝豆チャンプルー	牛乳	あつあげ とりにく かつおぶし おさかなソーゼツ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ えだまめ	こめ さといも さとう	あぶら	848 kcal 28.8g	にゅうせいひん
13 (木)	コッペパン ポークビーンズ ひじきサラダ	牛乳 冷凍みかん	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	782 kcal 31.7g	さかな
14 (金)	麦ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き	牛乳 ごまあえ	ぶたにく あつあげ ぶり むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな はねぎ	ごぼう しょうが こんにゃく もやし	こめ むぎ さとう	ごま	820 kcal 29.4g	こさかな
17 (月)	黒砂糖パン カレースパゲティ じゃこサラダ	牛乳	あいびきにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん アスパラガス	キャベツ グリンピース たまねぎ	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	812 kcal 31.3g	たまご
18 (火)	ごはん マーボー豆腐 中華風あえ物	牛乳	あいびきにく とうふ たまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリー	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	848 kcal 33.1g	さかな
19 (水)	ごはん 野菜わん 茎わかめの炒め煮	牛乳 あじフライ メロン	とりにく あぶらあげ とうふ あじ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい ごぼう メロン	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	778 kcal 29.0g	やさい
20 (木)	食パン せん切り野菜のスープ チーズポテト	牛乳 いちごジャム ミニトマト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ コーン	しょくパン じゃがいも いちごジャム	あぶら マーガリン	793 kcal 29.7g	まめ
21 (金)	ハヤシライス (麦ごはん) フレンチサラダ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら	856 kcal 24.6g	こさかな
24 (月)	コッペパン 焼きそば いりこの佃煮	牛乳 パイন	ぶたにく かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし パイン	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	750 kcal 36.3g	にゅうせいひん
25 (火)	豚丼 ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 ももゼリー	ぶたにく てんぷら ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ エリンギ ねぶかねぎ ごぼう きゅうり	こめ さとう ももゼリー かたくりこ	あぶら ごまドレッシング	859 kcal 30.3g	たまご
26 (水)	ごはん 中華スープ シイラのトマトソースあえ	牛乳 塩もみ野菜	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン トマト ブロッコリー	もやし たまねぎ コーン	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	844 kcal 35.2g	くだもの
27 (木)	ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	牛乳 バナナ	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ バナナ	ナン じゃがいも	あぶら	725 kcal 30.9g	きのこ
28 (金)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 厚焼き卵	牛乳 おひたし	あいびきにく てんぷら あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	872 kcal 31.2g	かいそう
* 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。									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
									830 kcal	34.2g

★今月の給食について★

※6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。カミカミメニューをとり入れています。

4日（火）・・・「小魚チャーハン」は、しらす干しが入った混ぜご飯です。

5日（水）・・・「昆布あえ」は、細い昆布を使ったあえものです。



6日（木）・・・「りんかけ大豆」は、乾燥大豆を使用しています。

7日（金）・・・「いわしのしょうが煮」は、骨ごと食べられる魚の煮ものです。

10日（月）・・・「ごぼうのクリームスープ」は、新ごぼうを使います。
「ししゃも磯辺フリッター」は、骨ごと食べられる小魚です。

※6月は食育月間です。地元の食材を多く使用しています。

19日（水）・・・『食育の日』です。「あじフライ」長崎県でとれたあじを使用、
「茎わかめの炒め煮」長崎県産の茎わかめを使用、「メロン」島原産です。

26日（水）・・・「シイラのトマトソースあえ」は、佐世保でとれたシイラを油で揚げ、
トマトソースであえています。



学校でも、様々な食育の取組が行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・煮干し・シイラ・ほうれん草・パセリ・なす・
アスパラガス・きゅうり

《長崎県産》

あじ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・葉ねぎ・
しめじ・しいたけ・エリンギ・ミニトマト・ひじき・わかめ・
茎わかめ・しょうが・かぼちゃ・メロン・大豆