



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名								だし等	栄養価(小)	栄養価(中)
		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	エネルギー
		1群	2群	3群		4群		5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
3 (月)	牛乳 卵パン ポテトとキャベツのスープ タラの野菜ソース (広田小6年のみ給食実施 中学校は給食なし)	卵 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	ピーマン 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ 黄ピーマン	たまねぎ	卵パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油		604	給食
4 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 切干大根の酢の物 冷凍黄桃	卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん	こねぎ	たまねぎ きゅうり 切干大根	冷凍黄桃 しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	煮干	729	783
5 (水)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー レモンゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	たまねぎ もやし	きゅうり しょうが	こめ リンゼリー 麦 でん粉 砂糖 春雨	ごま油		751	803
6 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ごぼうのクリームスープ 白身魚のフライ スパゲティソテー タルタルソース	白身魚フライ 鶏肉 タルタルソース ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	パセリ	ごぼう たまねぎ マッシュルーム	たまねぎ	パーカーハウスパン じゃがいも スパゲティ 砂糖	油		809	902
7 (金)	牛乳 枝豆ごはん みそ汁 きんぴら きびなご天ぷら	豆腐 麦みそ てんぷら わかめ	牛乳 きびなご天ぷら わかめ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ		ごぼう こんにゃく 枝豆	たまねぎ 枝豆	こめ 砂糖	油 白ごま	煮干	752	791
10 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ もやしのソテー 煮込みハンバーグ (広田小6年のみ給食実施 中学校は給食なし)	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん	ピーマン	キャベツ もやし 黄ピーマン	たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも 砂糖			755	給食
11 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 さわらのみそ焼き 野菜炒め (広田小6年のみ給食実施 中学校は給食なし)	卵 豆腐 卵 みそ 赤かまぼこ	牛乳	アスパラ 葉ねぎ	にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ		こめ でん粉 砂糖		煮干 だし昆布	682	給食
12 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ	厚揚げ 大豆 鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん		こんにゃく きゅうり キャベツ れんこん グリーンピース	たまねぎ	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	759	813
13 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ 鮭のハーブ焼き アスパラのサラダ	鮭 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	キャベツ	コッペパン ラビオリ じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油		723	816
14 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 酢みそあえ 卵焼き	厚焼卵 厚揚げ 鶏肉 てんぷら	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん		たまねぎ こんにゃく きゅうり 枝豆	もやし	こめ 砂糖	油	煮干	818	872
17 (月)	牛乳 米粉パン とうもろこしのスープ ししゃものフライ コールスローサラダ	卵 鶏肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん パセリ	赤ピーマン	キャベツ たまねぎ クリームコーン	たまねぎ コーン	米粉パン 砂糖 でん粉	油		650	777
18 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 麻婆春雨	厚揚げ うずら卵 豚肉 赤みそ 豚ひき肉	牛乳	にんじん パセリ	ピーマン 赤ピーマン	たけのこ ヤクゴーン きくらげ 黄ピーマン	たまねぎ 枝豆 しょうが	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油		789	843
19 (水)	牛乳 麦ごはん ポークカレー ビーンズサラダ メロン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん		たまねぎ キャベツ	メロン きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		814	868
20 (木)	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん	パセリ	たまねぎ コーン	きゅうり	黒砂糖パン マーマレード マカロニ 砂糖	ごま油		672	822
21 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが あじの塩麹焼き 茎わかめの酢の物	あじ 豚肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん		きゅうり こんにゃく 枝豆	たまねぎ 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	塩麹	798	852
24 (月)	牛乳 コッペパン ミネストローネ オムレツ しらす干し入りソテー	オムレツ 鶏肉 ウインナー	牛乳 しらす干し	トマト	にんじん	キャベツ しめじ セロリ	たまねぎ コーン	コッペパン 白ごま 油			669	739
25 (火)	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 野菜のおかか炒め	鶏肉 赤かまぼこ 薄揚げ かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ		たまねぎ もやし	キャベツ ごぼう	こめ うどん	ごま油	煮干	666	723
26 (水)	牛乳 ごはん じゃがいもと高野豆腐の煮物 もやしとほうれんそうの炒め物	厚揚げ 鶏肉 てんぷら 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう インゲン		もやし こんにゃく		こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	724	778
27 (木)	牛乳 パインパン キャベツのソテー 大豆とミートボールのトマト煮	大豆 ミートボール ベーコン	牛乳	トマト	にんじん	キャベツ	たまねぎ	パインパン じゃがいも 砂糖			778	778
28 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん ツナそばろ 手巻きのり オレンジ	卵 豆腐	牛乳 手巻きのり	にんじん	葉ねぎ	オレンジ ごぼう コーン しょうが	たまねぎ しめじ 枝豆	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	729	729

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 パセリ きゅうり メロン

ねぎ キャベツ ひじき しらす干し

※天候や価格により変更になる場合があります。

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
725	805
29.6	37.2

かむことと脳の関係とは? 6月4日~10日は歯と口の健康週間です



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



6月の献立について

- 6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この期間はおみごとえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を使った献立を取り入れています。
- 6月19日は柚木メロンを使用します。



食中毒が増える時期です
食中毒予防の基本は手洗いです!