

日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱ゆ力になる(黄)		小
			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月	ごはん	牛乳 春雨汁 いわしのみぞれ煮 甘酢あえ	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ 砂糖		619
2火	コッペパン	牛乳 なす入りミートスパゲティ 海藻サラダ 冷凍みかん	合挽肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす しめじ コーン	コッペパン	あぶら油	663
3水	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ゴーヤチャンプルー	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にがうり	こめ 砂糖 麦	あぶら油	672
4木	はちみつパン	牛乳 じゃがいものウィンナー煮 オムレツ 野菜のカレーソテー	ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ	はちみつパン	あぶら油	610
5金	枝豆ごはん	牛乳 魚そうめん汁 星形コロッケ 塩もみきゅうり 巨峰ゼリー	お魚パスタ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ コロッケ	あぶら油	696
8月	麦ごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 クープイリチー	アジポール 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ 白菜	こめ 麦	あぶら油	602
9火	コッペパン	牛乳 五目うどん キャベツの炒め物 オレンジ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう オレンジ	コッペパン うどん	あぶら油	594
10水	ごはん	牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 あじの塩焼き ごまあえ	合挽肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ こんにやく	こめ 砂糖	あぶら油	634
11木	食パン	牛乳 ミネストローネ 白身フライ ゆでキャベツ タルトソース	鶏肉 大豆 白身フライ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー	食パン	あぶら油	665
12金	キムチチャーハン	牛乳 チンゲンサイのスープ えびシュウマイ ナムル	豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	白菜キムチ たまねぎ	こめ 砂糖	あぶら油	593
15月	海の日								
16火	コッペパン	牛乳 ビーンズスープ 照り焼きチキン レモン和え	ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら油	621
17水	ごはん	牛乳 とうもろこしのスープ チンジャオロースー すいか	ベーコン	牛乳	にんじん 蒸ピーマン	たまねぎ コーン すいか	こめ	あぶら油	648
18木	ごはん	牛乳 冬瓜のみそ汁 ししゃも磯の香フライ かおりあえ	厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ 冬瓜	こめ	あぶら油	618
19金	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー グリーンサラダ 冷凍黄桃	豚肉	牛乳	かぼちゃ アスパラガス	たまねぎ にんにく きゅうり	こめ 麦	あぶら油	683

今月の献立について

- 18日(木)は「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。
- セタの行事食として、5日(金)に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星型コロッケ」を実施します。
- 19日の「食育の日」には、佐世保産の「かぼちゃ」「なす」を使用した『夏野菜カレー』佐世保産の「きゅうり」「アスパラガス」を使用した『グリーンサラダ』を実施します。

今月の食材

佐世保産: なす・きゅうり・パセリ・かぼちゃ・にがうり・アスパラガス

長崎県産: じゃがいも・しょうが・はくさい・ねぎ・えのきたけ・エリンギ・しめじ・すいか

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

7月の行事食として、

★7月5日(金)はセタメニューです★

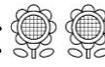
7月7日は「笹の節句」としてそうめんを食べる風習があります。
平安時代の書物にもセタにそうめんを食べると大病にかかからないと書かれているそうです。



季節の野菜・果物として、「かぼちゃ」「ピーマン」「にがうり」「枝豆」「なす」「冬瓜」「すいか(マダーボール)」などを献立に取り入れています。
夏野菜には体を冷やす働きがありますので、たくさんにとって暑い夏ののりきりましょう♪



小学校
平均値
637
24.0
摂取基準値
650
26.8



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱ゆ力になる(黄)		1献立 - kcal たんぱく質g
			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月	ごはん	牛乳 春雨汁 いわしのみぞれ煮 甘酢あえ	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ	こめ 砂糖		778	
2火	コッペパン	牛乳 なす入りミートスパゲティ 海藻サラダ 冷凍みかん	合挽肉	牛乳	にんじん たまねぎ なす しめじ コーン	コッペパン	あぶら油	823	
3水	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ ながり	こめ 砂糖 麦	あぶら油	848	
4木	はちみつパン	牛乳 じゃがいものウィンナー煮 オムレツ 野菜のカレーソテー	ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん たまねぎ こまつな 小松菜	はちみつパン	あぶら油	809	
5金	枝豆ごはん	牛乳 魚そうめん汁 星形コロッケ 塩もみきゅうり 巨峰ゼリー	お魚パスタ	牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ コロッケ	あぶら油	830	
8月	麦ごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 クープイリチー	アジボール 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん たまねぎ 白菜	こめ 麦	あぶら油	755	
9火	コッペパン	牛乳 五目うどん キャベツの炒め物 オレンジ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう オレンジ	コッペパン うどん	あぶら油	739	
10水	ごはん	牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 あじの塩焼き ごまあえ	合挽肉	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ こんにやく	こめ 砂糖	ごま 油	805	
11木	食パン	牛乳 ミネストローネ 白身フライ ゆでキャベツ タルタルソース	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト たまねぎ セロリー	食パン	あぶら油	830	
12金	キムチチャーハン	牛乳 チンゲンサイのスープ えびシュウマイ ナムル	豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん 白菜キムチ たまねぎ	こめ 砂糖	あぶら油	768	
15月	🌞🌈🌊🌊🌈🌞 海の日 🌈🌈🌊🌊🌈🌞								
16火	コッペパン	牛乳 ビーンズスープ 照り焼きチキン レモン和え	ウィンナー	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら油	766	
17水	ごはん	牛乳 とうもろこしのスープ チンジャオロースー すいか	ベーコン	牛乳	にんじん 蒸ピーマン たまねぎ コーン すいか	こめ	あぶら油	808	
18木	ごはん	牛乳 冬瓜のみそ汁 ししゃも磯の香フライ かおりあえ	厚揚げ 小麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ 冬瓜	こめ	あぶら油	804	
19金	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー グリーンサラダ 冷凍黄桃	豚肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ アスパラガス たまねぎ にんにく きゅうり	こめ 麦	あぶら油	859	

今月の献立について

- 18日(木)は「パンの日」を「**米飯の日**」に変更しています。
- 七夏の行事食として、5日(金)に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星型コロッケ」を実施します。
- 19日の「食育の日」には、佐世保産の「かぼちゃ」「なす」を使用した『夏野菜カレー』
佐世保産の「きゅうり」「アスパラガス」を使用した『グリーンサラダ』を実施します。

今月の食材

佐世保産: なす・きゅうり・パセリ・かぼちゃ・
にがり・アスパラガス

長崎県産: じゃがいも・しょうが・はくさい・ねぎ・
えのきたけ・エリンギ・しめじ
すいか

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

中学校
平均値
802
29.5
摂取基準値
830
34.2

7月の行事食として、
★7月5日(金)は七夏メニューです★

7月7日は「笹の節句」としてそうめんを食べる風習があります。
平安時代の書物にも七夏にそうめんを食べると大病にかかからないと書かれているそうです。

季節の野菜・果物として、「かぼちゃ」「ピーマン」「にがり」「枝豆」「なす」「冬瓜」「すいか(マダーボール)」などを献立に取り入れています。
夏野菜には体を冷やす働きがありますので、
たくさんとって暑い夏の
のりきりましょう♪

**夏野菜を
たくさん食べよう**