



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		1食分 - 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）	
2月	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー アスパラサラダ ミニゼリー	豚肉	牛乳	かぼちゃ ビーマン	たまねぎ なす きゅうり	米 麦	油	646
3月	コッペパン	牛乳 たいひんえん 太平燕 りんかけ大豆 梨	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう糖	あぶら油	624
4月	ごはん	牛乳 肉じゃが わかめときゅうりの群の物 錦糸卵【別配缶】	豚肉	牛乳	いんげん	たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも	あぶら油	640
5月	食パン	牛乳 野菜スープ チリコンカーン パナナ	ウィンナー	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら油	674
6月	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 きびなごごまフライ ピリ辛きゅうり	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	米 さとう糖	あぶら油	676
9月	ごはん	牛乳 冬瓜のみそ汁 かつおのりごまがらめ オレンジ	かつお	牛乳	は 葉ねぎ	たまねぎ とうがん コーン	米 さとう糖	あぶら油	669
10月	はちみつパン	牛乳 パンプキンポタージュ ほうれん草のソテー 冷凍黄桃	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら油	597
11月	とうもろこしごはん	牛乳 けんちん汁 厚焼き卵 ごま酢和え	豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう	米 さとう糖	あぶら油	593
12月	コッペパン	牛乳 ツナスパゲティ コールスローサラダ	ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	パン さとう糖	あぶら油	618
13月	ごはん	牛乳 さといもの含め煮 さんまゆずみそ煮 おひたし	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう	米 さとう糖	あぶら油	690
17月	パーカー ハウスパン	牛乳 ミネストローネ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 角チーズ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	パン マカロニ 砂糖	あぶら油	619
18月	麦ごはん	牛乳 中華スープ チンジャオロースー	おさかなボール	牛乳	にんじん 豚肉	たまねぎ にんにく	米 麦 さとう糖	あぶら油	614
19月	コッペパン	牛乳 五目うどん 豆腐チャンプルー オレンジ	鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう ながり	パン	あぶら油	645
20月	ごはん	牛乳 筑前煮 あじすり身揚げ ごまあえ	鶏肉	牛乳	にんじん	こんにやく きゅうり	米 さとう糖	あぶら油	655
24月	ごはん	牛乳 冬瓜と鶏肉の煮物 しいらの甘辛煮 甘酢キャベツ	鶏肉	牛乳	にんじん	とうがん ごぼう キャベツ	米 さとう糖	あぶら油	668
25月	麦ごはん	牛乳 ビビンバ【肉・ナムル・錦糸卵】 とうもろこしのスープ	牛肉 豚肉	牛乳	ほうれん草	しょうが にんにく もやし	米 麦	あぶら油	639
26月	黒砂糖パン	牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ パイン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ パイン	パン さとう糖	あぶら油	587
27月	ごはん	牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 なすのそぼろ炒め	豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ なす	米	あぶら油	639
30月	ごはん	牛乳 中華煮 ひじきサラダ 野菜ふりかけ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく	米 さとう糖	あぶら油	651

今月の献立について

- 24日(火)は「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。
- 19日の「食育の日」には、佐世保産の「にがうり」を使った豆腐チャンプルー、長崎県産の「えのきたけ」や佐世保産の「ほうれん草」を五目うどんに使っています。
- 季節の野菜として、夏野菜カレーに「かぼちゃ」「なす」「ピーマン」、サラダに「アスパラガス」や「きゅうり」、煮物やみそ汁に「冬瓜」を使用します。また、季節

今月の食材

- 佐世保産: きゅうり・パセリ・なす・アスパラガス・かぼちゃ・にがうり・ほうれん草
- 長崎県産: ねぎ・えのきたけ・エリンギ・しめじ・しょうが

※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。



小学校	
平均値	628
	25.2
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）		熱や力になる（黄）		1食分 - 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）	
2月	むぎ 麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー アスパラサラダ ミニゼリー	豚肉	牛乳	かぼちゃ ビーマン	たまねぎ なす きゅうり	こめ 小麦	砂糖 油	815 21.7
3火	コッペパン	牛乳 たいひんえん りんかけ大豆 梨	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	あぶら 油	780 34.2
4水	ごはん	牛乳 肉じゃが わかめときゅうりの群の物 錦糸卵【別配缶】	豚肉	牛乳	いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら 油	809 26.1
5木	食パン	牛乳 野菜スープ チリコンカーン パナナ	ウィンナー 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら 油	813 34.7
6金	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 きびなごごまフライ ピリ辛きゅうり	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖	あぶら 油	848 34.8
9月	ごはん	牛乳 冬瓜のみそ汁 かつおのりごまがらめ オレンジ	かつお	牛乳	は葉ねぎ	たまねぎ とうがん コーン	こめ 砂糖	あぶら 油	846 38.2
10火	はちみつパン	牛乳 パンプキンポタージュ ほうれん草のソテー 冷凍黄桃	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	ほちみつパン じゃがいも	あぶら 油	791 29.9
11水	とうもろこしごはん	牛乳 けんちん汁 厚焼き卵 ごま酢和え	豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう	こめ 砂糖	あぶら 油	749 25.9
12木	コッペパン	牛乳 ツナスパゲティ コールスローサラダ	ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	パン 砂糖	あぶら 油	775 30.0
13金	ごはん	牛乳 さといもの含め煮 さんまゆずみそ煮 おひたし	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう	こめ 砂糖	あぶら 油	879 32.8
17火	パーカー ハウスパン	牛乳 ミネストローネ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 角チーズ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	パン 砂糖 マカロン	あぶら 油	819 37.8
18水	麦ごはん	牛乳 中華スープ チンジャオロースー	おさかなボール 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ 小麦 砂糖	ごま油	773 30.2
19木	コッペパン	牛乳 五目うどん 豆腐チャンプルー オレンジ	鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう にがうり	パン	あぶら 油	803 34.4
20金	ごはん	牛乳 筑前煮 あじすり身揚げ ごまあえ	鶏肉	牛乳	にんじん	こんにやく きゅうり	こめ 砂糖	あぶら 油	820 26.4
24火	ごはん	牛乳 冬瓜と鶏肉の煮物 しいらの甘辛煮 甘酢キャベツ	鶏肉	牛乳	にんじん	とうがん ごぼう キャベツ	こめ 砂糖	あぶら 油	848 34.7
25水	ビビンバ (麦ごはん)	牛乳 ビビンバ【肉・ナムル・錦糸卵】 とうもろこしのスープ	牛肉 豚肉	牛乳	ほうれん草	しょうが にんにく もやし	こめ 小麦	砂糖 油	806 29.5
26木	黒砂糖パン	牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ パイン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ パイン	パン 砂糖	あぶら 油	720 26.6
27金	ごはん	牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 なすのそぼろ炒め	豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ なす	こめ 砂糖	あぶら 油	804 29.0
30月	ごはん	牛乳 中華煮 ひじきサラダ 野菜ふりかけ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎこんにやく	こめ 砂糖	あぶら 油	821 24.9

中学校
平均値
790
30.9
摂取基準値
830
34.2

今月の献立について

- 24日(火)は「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。
- 19日の「食育の日」には、佐世保産の「にがうり」を使った豆腐チャンプルー、長崎県産の「えのきたけ」や佐世保産の「ほうれん草」を五目うどんに使っています。
- 季節の野菜として、夏野菜カレーに「かぼちゃ」「なす」「ピーマン」、サラダに「アスパラガス」や「きゅうり」、煮物やみそ汁に「冬瓜」を使用します。また、季節

今月の食材

佐世保産: きゅうり・パセリ・なす・アスパラガス・かぼちゃ・にがうり・ほうれん草

長崎県産: ねぎ・えのきたけ・エリンギ・しめじ・しょうが

※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。



実りの秋に感謝しよう