



日 (曜)	献立名		からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (緑)		熱や力になる (黄)		エネルギー	家庭で食べてほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんばく質	カルシウム	ビタミン		たんぱく質 炭水化物	脂肪		
1 (月)	パーカーハウスパン こうやどうふのスープ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ タルタルソース	とりにく こうやどうふ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン	あぶら タルタルソース	592 kcal 26.6g	 たまご
2 (火)	ビーフカレーライス (むぎごはん) パイン	ぎゅうにゅう ひじきサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン パイン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	649 kcal 19.6g	 やさい
3 (水)	ごはん あつあげとやさいのうまに さけしおやき いそかあえ	ぎゅうにゅう	とりにく あつあげ さけ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ れんこん もやし	こめ さといも さとう	あぶら	643 kcal 27.9g	 こざかな
4 (木)	くろざとうパン ごぼうのポターージュ しおもみきゅうり	ぎゅうにゅう オムレツ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ	くろざとうパン じゃがいも しろいんげんまめペースト	あぶら	608 kcal 26.7g	 さかな
5 (金)	ごはん ひょつつのすいもの ししゃもフライ ごますあえ	ぎゅうにゅう	おさかなパスタ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひょつつる	はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	631 kcal 22.4g	 くだもの
8 (月)	はちみつパン ポークビーンズ ツナいりやさいソテー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ もやし コーン	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	674 kcal 29.3g	 かいそう
9 (火)	じてんしゃめし ぶたじる あますキャベツ	ぎゅうにゅう えびしゅうまい	あぶらあげ ぶたにく えびしゅうまい あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	こめ さとう さといも		629 kcal 24.5g	 たまご
10 (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 さんまみぞれに	とりにく どうふ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	はくさい しいたけ だいこん	こめ さとう	あぶら	621 kcal 25.0g	 にゅうせいひん
11 (木)	コッペパン ごもくどうん だいずといりこのつくだに オレンジ ほうチーズ	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう いりこ ほうチーズ	にんじん	たまねぎ オレンジ ごぼう ねぶかねぎ	コッペパン うどんめん さとう		653 kcal 29.2g	 やさい
12 (金)	むぎごはん ビビンバ (やきにく・ナムル・たまごそぼろ) ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく どうふ たまごそぼろ こめみそ おさかなボール	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	しょうが もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	675 kcal 26.6g	 いも
15 (月)	コッペパン やさいスープ ゆのきメロン	ぎゅうにゅう カレーポテト	ベーコン あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン セロリ メロン	コッペパン じゃがいも	あぶら	632 kcal 23.4g	 さかな
16 (火)	ごはん けんちんじる だいずのいそに	ぎゅうにゅう いわしのうめに	どうふ ぶたにく いわし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく うめ	こめ さとう さといも	あぶら	616 kcal 24.4g	 くだもの
17 (水)	むぎごはん マーボーどうふ バンサンスー (さんしたまご)	ぎゅうにゅう	あいびきにく どうふ あかみそ さんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	689 kcal 24.7g	 やさい
18 (木)	こめコパン あおじそスパゲティ アスパラサラダ (しらすぼし)	ぎゅうにゅう れいとうみかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	アスパラガス にんじん あおじそ	たまねぎ しめじ キャベツ みかん	こめコパン スパゲティ さとう	あぶら	645 kcal 25.2g	 たまご
19 (金)	ごはん みそしる きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう さばからあげ	あぶらあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ はねぎ	なす たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら	630 kcal 22.9g	 まめ
22 (月)	コッペパン やきそば ももゼリー	ぎゅうにゅう いりこのつくだに	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	コッペパン ちゃんぽんめん さとう ももゼリー	あぶら ごま	605 kcal 26.2g	 にゅうせいひん
23 (火)	むぎごはん じゃがいものちゅうかに ミニトマト ぶりかけ	ぎゅうにゅう こんぶあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ミニトマト	こんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	628 kcal 20.5g	 くだもの
24 (水)	ごはん とりごぼうじる もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう いかてんぷら	あぶらあげ とりにく いかてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう もやし しいたけ コーン	こめ さとう	あぶら ごま	626 kcal 22.5g	 まめ
25 (木)	ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう オレンジ	ウインナー あいびきにく	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	にんじん パセリ	キャベツ オレンジ たまねぎ	ピタパン じゃがいも レンズまめ	あぶら	560 kcal 24.2g	 やさい
26 (金)	ごもくごはん つみれじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あつやきたまご	とりにく あつやきたまご あぶらあげ むぎみそ どうふ 好力粉	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかじそ	ごぼう きゅうり はくさい	こめ さとう さといも		625 kcal 28.8g	 こざかな
29 (月)	コッペパン こめこととうにゅうのポターージュ しらすいりソテー (しらすぼし)	ぎゅうにゅう オレンジ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ こまつな あかピーマン	キャベツ たまねぎ オレンジ	コッペパン じゃがいも こめこ しろいんげんまめペースト	あぶら	597 kcal 25.1g	 さかな
30 (火)	ごはん はるさめじる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう さばみそに	かまぼこ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ はるさめ さとう	ごま	615 kcal 20.0g	 やさい

*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。

★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(木)・・・「ごぼうのポターージュ」は、新ごぼうを使います。

5日(金)・・・「ししゃもフライ」は、骨ごと食べられる小魚です。

8日(月)・・・「ポークビーンズ」の大豆、「ヨーグルト」にはカルシウムが多く含まれています。

9日(火)・・・「自転車飯」はいりことごぼうを混ぜ込んだ炊き込みご飯です。

10日(水)・・・噛み応えのあるきわかめを取り入れた「きわかめの炒め煮」を実施します。

19日(金)・・・毎月19日は食育の日です。旬のなす、かぼちゃを取り入れた季節の「みそ汁」を実施します。なすは佐世保産、かぼちゃは長崎県産です。佐世保産きゅうりを使用した「きゅうりとわかめの酢の物」も実施します。



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・ほうれん草・煮干し・パセリ・なす
きゅうり・柚木メロン

《長崎県産》

にんじん・キャベツ・じゃがいも・はくさい・アスパラガス
かぼちゃ・葉ねぎ・しめじ・エリンギ・しいたけ・ミニトマト
きわかめ・わかめ・ひじき・大豆・さば・タチウオボール



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 たんばく質	家庭で食べてほしい食品
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			たんばく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質		
1 (月)	バーカーハウスパン 高野豆腐のスープ 白身魚フライ	牛乳 ゆでキャベツ タルタルソース	とりにく こうやどうふ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	バーカーハウスパン	あぶら タルタルソース	802 kcal 34.4g	 たまご
2 (火)	ビーフカレーライス （麦ごはん） パイン	牛乳 ひじきサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン パイン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	820 kcal 23.7g	 やさい
3 (水)	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 鮭塩焼き	牛乳 磯香あえ	とりにく あつあげ さけ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし れんこん	こめ さといも さとう	あぶら	818 kcal 34.8g	 さかな
4 (木)	黒砂糖パン ごぼうのポタージュ 塩もみきゅうり	牛乳 オムレツ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ	くろざとうパン じゃがいも しろいんげんまめペースト	あぶら	816 kcal 34.3g	 さかな
5 (金)	ごはん ひよっつるの吸い物 ししゃもフライ	牛乳 ごま酢あえ	おさかな パスタ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひよっつる	はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	822 kcal 28.5g	 くだもの
8 (月)	はちみつパン ポークビーンズ ツナ入り野菜ソテー	牛乳 ヨーグルト	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン もやし	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	888 kcal 37.5g	 かいそう
9 (火)	自転車飯 豚汁 甘酢キャベツ	牛乳 えびしゅうまい	あぶらあげ ぶたにく えびしゅうまい あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	こめ さとう さといも		818 kcal 30.9g	 たまご
10 (水)	ごはん 野菜わん 茎わかめのいため煮	牛乳 さんまみぞれ煮	とりにく どうふ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	はくさい しいたけ たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	782 kcal 30.5g	 にゅうせいひん
11 (木)	コッペパン 五目うどん オレンジ	牛乳 大豆といりこのつくだ煮 棒チーズ	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう いりこ ぼうチーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう オレンジ ねぶかねぎ	コッペパン うどんめん さとう		811 kcal 35.7g	 やさい
12 (金)	麦ごはん ビビンバ（焼肉・ナムル・卵そぼろ） 中華スープ	牛乳	ぎゅうにく どうふ たまごそぼろ こめみそ おさかなボール	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	しょうが たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	837 kcal 32.6g	 いも
15 (月)	コッペパン 野菜スープ 柚木メロン	牛乳 カレーポテト	ベーコン あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン セロリ メロン	コッペパン じゃがいも	あぶら	778 kcal 28.4g	 さかな
16 (火)	ごはん けんちん汁 大豆のいそ煮	牛乳 いわしの梅煮	どうふ ぶたにく いわし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく うめ	こめ さとう さといも	あぶら	777 kcal 29.7g	 くだもの
17 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 バンサンスー（錦糸卵）	牛乳	あいびきにく どうふ きんしたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	876 kcal 30.5g	 やさい
18 (木)	米粉パン 青じそスパゲティ アスパラサラダ（しらす干し）	牛乳 冷凍みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ あおじそ キャベツ れいとうみかん	こめ ごパン スパゲティ さとう	あぶら	859 kcal 33.0g	 たまご
19 (金)	ごはん みそ汁 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 さば唐揚げ	あぶらあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ はねぎ	なす たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら	823 kcal 29.7g	 まめ
22 (月)	コッペパン 焼きそば ももゼリー	牛乳 いりこのつくだ煮	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	コッペパン ちゃんぽんめん さとう ももゼリー	あぶら ごま	753 kcal 32.4g	 にゅうせいひん
23 (火)	麦ごはん じゃがいもの中華煮 ミニトマト	牛乳 昆布あえ ふりかけ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ミニトマト	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	797 kcal 24.9g	 くだもの
24 (水)	ごはん 鶏ごぼう汁 もやしのごまあえ	牛乳 いか天ぷら	あぶらあげ とりにく いかてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう もやし しいたけ コーン	こめ さとう	あぶら ごま	788 kcal 27.3g	 まめ
25 (木)	ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	牛乳 オレンジ かたぬきチーズ	ウインナー あいびきにく	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	にんじん バセリ	キャベツ オレンジ たまねぎ	ピタパン じゃがいも レンズまめ	あぶら	713 kcal 30.1g	 やさい
26 (金)	五目ごはん つみれ汁 ゆかりあえ	牛乳 厚焼き卵	とりにく あつゆきたまご あぶらあげ むぎみそ どうふ 好ゆがール	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかじそ	ごぼう きゅうり はくさい	こめ さとう さといも		791 kcal 35.3g	 さかな
29 (月)	コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ オレンジ しらすいりソテー（しらす干し）	牛乳 オレンジ	とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん バセリ こまつな あかピーマン	キャベツ たまねぎ オレンジ	コッペパン じゃがいも こめ しろいんげんまめペースト	あぶら	733 kcal 30.5g	 さかな
30 (火)	ごはん 春雨汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 さばみそ煮	かまぼこ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ はるさめ さとう	ごま	774 kcal 24.0g	 やさい

＊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。

★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（木）・・・「ごぼうのポタージュ」は、新ごぼうを使います。

5日（金）・・・「ししゃもフライ」は、骨ごと食べられる小魚です。



8日（月）・・・「ポークビーンズ」の大豆、「ヨーグルト」にはカルシウムが多く含まれています。

9日（火）・・・「自転車飯」はいりことごぼうを混ぜ込んだ炊き込みご飯です。

10日（水）・・・噛み応えのある茎わかめを取り入れた「茎わかめの炒め煮」を実施します。

19日（金）・・・毎月19日は食育の日です。旬のなす、かぼちゃを取り入れた季節の

「みそ汁」を実施します。なすは佐世保産、かぼちゃは長崎県産です。

佐世保産きゅうりを使用した「きゅうりとわかめの酢の物」も実施します。



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・ほうれん草・煮干し・バセリ・なす

きゅうり・柚木メロン

《長崎県産》

にんじん・キャベツ・じゃがいも・はくさい・アスパラガス

かぼちゃ・葉ねぎ・しめじ・エリンギ・しいたけ・ミニトマト

茎わかめ・わかめ・ひじき・大豆・さば・タチウオボール