



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)			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群(糖質)	
1火	コッペパン	カレースパゲティ ドレッシングサラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ	パン 砂糖	あぶら油	697	
2水	ごはん	かきたま汁 ししゃもフライ 茎わかめの炒め煮	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ 砂糖	あぶら油	673	
3木	黒砂糖パン	ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン 砂糖	あぶら油	641	
4金	ごはん	具汁 いわし梅煮 れんこんのきんぴら	大豆	牛乳	にんじん	大根 えのきたけ	こめ 砂糖	あぶら油	659	
7月	麦ごはん	肉じゃが さわら塩焼き かぶの酢の物	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく	こめ 砂糖	あぶら油	672	
8火	はちみつパン	せん切り野菜のスープ ラビオリのミートソース りんご	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	パン 砂糖	あぶら油	617	
9水	ごはん	のっぺい汁 厚焼き卵 おかか炒め	鶏肉	牛乳	にんじん	大根 ごぼう しいたけ	こめ 片栗粉	あぶら油	630	
10木	コッペパン	かぶのクリーム煮 野菜のソテー いちごジャム	鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ かぶ	パン 砂糖	あぶら油	672	
11金	ごはん	マーボー豆腐 中華風あえもの みかん	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが	こめ 砂糖	あぶら油	681	
14月	雑穀ごはん	冬野菜カレー ツナサラダ (別配缶) ツナ	豚肉	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ れんこん 大根	こめ 十六雑穀	あぶら油	701	
15火	パン	春雨スープ 焼きギョウザ ナムル	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	あぶら油	614	
16水	ごはん	野菜わん かつおの青のりごまがらめ 甘酢あえ	豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	こめ 砂糖	あぶら油	641	
17木	コッペパン	ポテトと野菜のスープ オムレツ ラタトゥイユ	鶏肉	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ はくさい にんにく	パン	あぶら油	622	
18金	ごはん	みそ汁 みかん しいらのフライ フロッコリーのおひたし	豆腐	牛乳	フロッコリー	たまねぎ はくさい	こめ 砂糖	あぶら油	670	
21月	ごはん	かぼちゃの含め煮 さんまみぞれ煮 ゆずの香りあえ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく	こめ 砂糖	あぶら油	712	
22火	食パン	コンソメスープ バナナ 照り焼きハンバーグ ゆでキャベツ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	あぶら油	691	
23水	ゆかりごはん(小盛り)	親子うどん 大豆といりこの佃煮 みかん	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ うどん	あぶら油	647	
24木	チキンライス	ABCスープ りんごタルト タルタルソース えびフライ ゆでフロッコリー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース	こめ 砂糖	あぶら油	717	

今月の献立について

- 12月21日は「冬至」にちなみ、「かぼちゃの含め煮」「ゆずの香りあえ」を、24日は「クリスマス行事食」として「チキンライス、エビフライ、りんごタルト」を実施します。なお、24日(木)は米飯給食を実施します。
- 18日は「食育の日」の献立として、佐世保産の「しいら」「フロッコリー」を取り入れる予定です。
- 季節の献立として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「ほうれん草」「さつまいも」「みかん」「りんご」を献立に取り入れています。
- 新年は1月8日(金)より給食開始となります。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・ほうれん草・れんこん・パセリ
長崎県産: しいら・大根・かぶ・白菜・茎わかめ
しめじ・えのきたけ・みかん・さつまいも
キャベツ・ねぎ

※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
664
25.9
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)			中
			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群(たんぱく質)	
1火	コッペパン	カレースパゲティ ドレッシングサラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	パン 砂糖	あぶら油	873	
2水	ごはん	かきたま汁 ししゃもフライ 荻わかめの炒め煮	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ 砂糖	あぶら油	879	
3木	黒砂糖パン	ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン 砂糖	あぶら油	854	
4金	ごはん	臭汁 いわし梅煮 れんこんのきんぴら	大豆	牛乳	にんじん	大根 えのきたけ	こめ 砂糖	あぶら油	832	
7月	麦ごはん	肉じゃが さわら塩焼き かぶの酢の物	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく	こめ 砂糖	あぶら油	855	
8火	はちみつパン	せん切り野菜のスープ ラビオリのミートソース りんご	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	パン 砂糖	あぶら油	777	
9水	ごはん	のっぺい汁 厚焼き卵 おかか炒め	鶏肉	牛乳	にんじん	大根 ごぼう しいたけ	こめ 片栗粉	あぶら油	796	
10木	コッペパン	かぶのクリーム煮 野菜のソテー いちごジャム	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ かぶ	パン 砂糖	あぶら油	836	
11金	ごはん	マーボー豆腐 中華風あえもの みかん	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが	こめ 砂糖	あぶら油	857	
14月	雑穀ごはん	冬野菜カレー ツナサラダ (別配缶) ツナ	豚肉	牛乳	にんじん フロccoli	たまねぎ れんこん 大根	こめ 十六雑穀	あぶら油	892	
15火	パン	春雨スープ 焼きギョウザ ナムル	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	あぶら油	853	
16水	ごはん	野菜わん かつおの青のりごまがらめ 甘酢あえ	豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	こめ 砂糖	あぶら油	813	
17木	コッペパン	ポテトと野菜のスープ オムレツ ラタトゥイユ	鶏肉	牛乳	にんじん フロccoli	たまねぎ はくさい にんにく	パン	あぶら油	762	
18金	ごはん	みそ汁 みかん しいらのフライ フロccoliのおひたし	豆腐	牛乳	フロccoli	たまねぎ はくさい	こめ 砂糖	あぶら油	839	
21月	ごはん	かぼちゃの含め煮 さんまみぞれ煮 ゆずの香りあえ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく	こめ 砂糖	あぶら油	901	
22火	食パン	コンソメスープ バナナ 照り焼きハンバーグ ゆでキャベツ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	あぶら油	851	
23水	ゆかりごはん(小盛り)	親子うどん 大豆といりこの佃煮 みかん	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ うどん	あぶら油	817	
24木	チキンライス	ABCスープ りんごタルト タルタルソース えびフライ ゆでフロccoli	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース	こめ 砂糖	あぶら油	937	

今月の献立について

- 12月21日は「冬至」にちなみ、「かぼちゃの含め煮」「ゆずの香りあえ」を、24日は「クリスマス行事食」として「チキンライス、エビフライ、りんごタルト」を実施します。なお、24日(木)は米飯給食を実施します。
- 18日は「食育の日」の献立として、佐世保産の「しいら」「フロccoli」を取り入れる予定です。
- 季節の献立として、「大根」「かぶ」「白菜」「れんこん」「ほうれん草」「さつまいも」「みかん」「りんご」を献立に取り入れています。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・ほうれん草・れんこん・パセリ
長崎県産: しいら・大根・かぶ・白菜・荻わかめ
しめじ・えのきたけ・みかん・さつまいも
キャベツ・ねぎ

※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	845
	32.4
摂取基準値	830
	34.2

