

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膳 - kcal
			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)	小
1 木	はちみつパン	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 トマト	たまねぎ キャベツ なす しめじ コーン	パン 砂糖	あぶら 油	698 26.5
2 金	ごはん	牛乳 五目煮 きびなご天ぷら 甘酢和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにやく ごぼう れんこん もやし	米 砂糖	あぶら 油	691 25.2
5 月	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ すいか	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ きゅうり すいか なす 枝豆 コーン	米 砂糖	あぶら 油	694 20.3
6 火	コッペパン	牛乳 肉団子スープ オムレツ ラタトゥイユ	ミートボール	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	パン 砂糖	あぶら 油	648 25.7
7 水	枝豆ごはん	牛乳 魚そうめん汁 巨峰ゼリー 星のコロッケ ひじきあえ	お魚パスタ	牛乳	にんじん オクラ しそ	たまねぎ しめじ きゅうり 枝豆	米 ゼリー	あぶら 油	703 20.4
8 木	コッペパン	牛乳 とうもろこしのスープ 焼きビーフン チョコ大豆クリーム	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ もやし	パン ビーフン 大豆クリーム	あぶら 油	650 23.7
9 金	ごはん	牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 いわしの生姜煮 茎わかめの酢のもの	鶏ひき肉	牛乳	にんじん いわし生姜煮 茎わかめ	たまねぎ こんにやく きゅうり	米 砂糖	あぶら 油	694 22.5
12 月	ごはん	牛乳 みそ汁 ゆかりあえ マダイのレモンソース漬け	豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ なす レモン きゅうり	米 砂糖	あぶら 油	679 26.4
13 火	黒砂糖パン	牛乳 きつねうどん (別配缶)油揚げ ごま酢あえ	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン 砂糖	あぶら 油	616 24.6
14 水	ごはん	牛乳 中華スープ チンジャオオロスー オレンジ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし にんにく オレンジ	米 砂糖	あぶら 油	608 23.7
15 木	パインパン	牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ 野菜のソテー	鶏肉 大豆	牛乳	パセリ 小松菜 トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	パン 油	あぶら 油	615 26.3
16 金	麦ごはん	牛乳 家常豆腐 ナムル	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ もやし きゅうり	米 砂糖	あぶら 油	655 24.7
19 月	キムチチャーハン	牛乳 マロニースープ 中華風和え物 (別配缶) 錦糸卵	豚肉 錦糸卵	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草	たまねぎ きゅうり セロリ 白菜キムチ	米 砂糖	あぶら 油	606 22.5
20 火	コッペパン	牛乳 カレービーンズ 冷凍みかん 小松菜サラダ (別配缶) ツナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 枝豆 レモン みかん	パン 砂糖	あぶら 油	684 27.3

今月の献立について

- 七夕の行事食として、7日に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星のコロッケ」「巨峰ゼリー」を実施します。
- 季節の野菜・果物として「きゅうり」「かぼちゃ」「ピーマン」「トマト」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 12日(月)は、「マダイのレモンソース漬け」を予定しています。長崎県産水産物等学校給食活用推進事業で無償提供された「マダイ」を使用します。
- 毎月19日は、「食育の日」です。19日は佐世保産のきゅうりを使った「中華風和え物」を実施します。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・パセリ

長崎県産: にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・しょうが・かぼちゃ・しめじ・エリンギ・トマト・すいか・マダイ

※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。

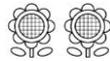
小学校
平均値
660
24.2
摂取基準値
650
26.8



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。





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膳 - kcal
			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)	中
1 木	はちみつパン	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 トマト	たまねぎ キャベツ なす しめじ コーン	パン 砂糖	あぶら 油	890 33.1
2 金	ごはん	牛乳 五目煮 きびなご天ぷら 甘酢和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにやく ごぼう れんこん もやし	米 砂糖	あぶら 油	881 31.2
5 月	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ すいか	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ きゅうり すいか なす 枝豆 コーン	米 麦 砂糖	あぶら 油	870 24.5
6 火	コッペパン	牛乳 肉団子スープ オムレツ ラタトゥイユ	ミートボール	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	パン 砂糖	あぶら 油	796 30.4
7 水	枝豆ごはん	牛乳 魚そうめん汁 巨峰ゼリー 星のコロッケ ひじきあえ	お魚パスタ	牛乳	にんじん オクラ しそ	たまねぎ しめじ きゅうり 枝豆	米 ゼリー コロッケ	あぶら 油	814 23.8
8 木	コッペパン	牛乳 とうもろこしのスープ 焼きビーフン チョコ大豆クリーム	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ もやし	パン ビーフン 大豆クリーム	あぶら 油	819 29.0
9 金	ごはん	牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 いわしの生姜煮 茎わかめの酢のもの	鶏ひき肉	牛乳	にんじん いわし生姜煮 茎わかめ	たまねぎ こんにやく きゅうり	米 砂糖 あぶら 油	877 27.6	
12 月	ごはん	牛乳 みそ汁 ゆかりあえ マダイのレモンソース漬け	豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ なす レモン きゅうり	米 砂糖 あぶら 油	836 29.5	
13 火	黒砂糖パン	牛乳 きつねうどん (別配缶)油揚げ ごま酢あえ	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ごま	あぶら 油	772 29.9
14 水	ごはん	牛乳 中華スープ チンジャオオロスー オレンジ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし にんにく オレンジ	米 砂糖 あぶら 油	767 29.1	
15 木	パン	牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ 野菜のソテー	鶏肉 大豆	牛乳	パセリ 小松菜 トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	パン 油	あぶら 油	832 34.0
16 金	麦ごはん	牛乳 家常豆腐 ナムル	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 あぶら 油	832 30.4	
19 月	キムチチャーハン	牛乳 マロニースープ 中華風和え物 (別配缶) 錦糸卵	豚肉 錦糸卵	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草	たまねぎ きゅうり セロリ 白菜キムチ	米 麦 砂糖 あぶら 油	773 27.6	
20 火	コッペパン	牛乳 カレービーンズ 冷凍みかん 小松菜サラダ (別配缶) ツナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 枝豆 レモン みかん	パン 砂糖 あぶら 油	853 33.7	

今月の献立について

- 七夕の行事食として、7日に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星のコロッケ」「巨峰ゼリー」を実施します。
- 季節の野菜・果物として「きゅうり」「かぼちゃ」「ピーマン」「トマト」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 12日(月)は、「マダイのレモンソース漬け」を予定しています。長崎県産水産物等学校給食活用推進事業で無償提供された「マダイ」を使用します。
- 毎月19日は、「食育の日」です。19日は佐世保産のきゅうりを使った「中華風和え物」を実施します。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・パセリ

長崎県産: にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・しょうが・かぼちゃ・しめじ・エリンギ・トマト・すいか・マダイ

※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
829
29.5
摂取基準値
830
34.2



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

