



日 曜日	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材料 - 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)	たんぱく質 g					
8 金	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 オレンジ 照り焼きチキンバーグ ブロッコリーサラダ	厚揚げ	みそ	にんじん	フロコリー	キャベツ	たまねぎ	こめ	あぶら	655			
		照り焼きチキン		ねぎ	赤ピーマン	きゅうり	オレンジ	さとう		22.7			
11 月	ごはん 牛乳 八宝菜 甘酢きゅうり しいらの手作りフライ	しいら		にんじん		キャベツ	たまねぎ	しめじ	れんこん	こめ	あぶら	678	
		豚肉		いんげん		たけのこ	きくらげ	しょうが	きゅうり	片栗粉	パン粉	小麦粉	こま油
12 火	コッパン 牛乳 ピーフン汁 (別配缶) うすら卵 おかか炒め いちご	豚肉	うすら卵	にんじん	ねぎ	たまねぎ	もやし	きくらげ		パン	あぶら	605	
		ちくわ	かつお節	ほうれん草		キャベツ	枝豆	いちご		ピーフン	こま油	26.2	
13 水	ごはん 牛乳 五目煮 いわし生姜煮 塩もみ野菜	鶏肉	大豆	にんじん		こんにゃく	れんこん	ごぼう		こめ	あぶら	690	
		いわし生姜煮		いんげん		だいこん	白菜			さといも		26.1	
14 木	米粉パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナ入りソテー グレープフルーツ	ミートボール		にんじん		白菜	たまねぎ	もやし		パン	小麦粉	あぶら	618
		ツナ		赤ピーマン		グリーンピース	グレープフルーツ			じゃがいも	マーガリン	24.2	
15 金	ごはん 牛乳 親子汁 さばのからあげ ひじきあえ	たまご	鶏肉	豆腐		にんじん		たまねぎ		こめ	あぶら	629	
		さばのからあげ		ひじき		こまつな	小松菜	しそ	きゅうり	かたくり	片栗粉		26.0
18 月	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツカクテル	鶏肉		にんじん		たまねぎ	枝豆			こめ	あぶら	700	
						黄桃	みかん	にんにく		カクテルゼリー		21.8	
19 火	黒砂糖パン 牛乳 スパゲティナポリタン アスパラサラダ	豚肉		にんじん	ピーマン トマト	たまねぎ	しめじ			パン	さとう	あぶら	650
						アスパラガス	にんじん	春キャベツ		スパゲティ		23.8	
20 水	たけのこごはん 牛乳 野菜わん すりみフライ ごま酢あえ	油揚げ	厚揚げ	にんじん	いんげん	たまねぎ	白菜	たけのこ		こめ	あぶら	603	
		お魚	コロッケ	ほうれん草		ごぼう	もやし	きゅうり		さとう	こま	22.1	
21 木	食パン 牛乳 春キャベツのスープ チーズポテト オレンジ	ウインナー	チーズ	にんじん	パセリ	春キャベツ	コーン			パン	あぶら	615	
		鶏肉		ほうれん草		たまねぎ	オレンジ			じゃがいも		24.9	
22 金	ごはん 牛乳 中華スープ パナナ 豚肉とたまねぎの炒め煮	お魚	ホール	にんじん	にら	たまねぎ	パナナ			こめ	あぶら	627	
		豚肉		小松菜		えのきたけ	にんにく			かたくり	片栗粉	春巻	22.1
25 月	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さばの煮つけ 昆布和え	厚揚げ	みそ	にんじん		白菜	たまねぎ			こめ	あぶら	637	
		さば		ねぎ		しょうが	キャベツ	きゅうり		じゃがいも	こま油	24.5	
26 火	はちみつパン 牛乳 ラーメン 大豆といりこの佃煮 オレンジ	豚肉		にんじん		もやし	たまねぎ	コーン		パン	さとう	あぶら	645
		大豆		いりこ		たけのこ	きくらげ	オレンジ		ラーメン		25.4	
27 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 たまご焼き 中華風和え物	豚肉	豆腐	にんじん		しょうが	たまねぎ	セロリ		こめ	あぶら	711	
		みそ	鶏	にら		きゅうり	エリンギ	にんにく		小麦粉	片栗粉	こま油	31.3
28 木	コッパン 牛乳 豆乳のポターージュ きびなごからあげ 野菜のカレーソテー	鶏肉	豆乳	にんじん		たまねぎ				パン	片栗粉	あぶら	606
		いんげん豆		きびなご		パセリ	コーン	キャベツ		じゃがいも		29.0	

今月の献立について

- 新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。また、季節の献立として、佐世保産の旬を使用した「たけのこごはん」を20日(水)に実施します。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、等を取り入れています。
- 18日(月)から小学校1年生の給食開始です。『ごはん、牛乳、チキンカレー、フルーツカクテル』を予定しています。
- 19日(月)は「食育の日」にちなみ、佐世保産のアスパラガスを使用した

今月の食材

- 佐世保産：キャベツ・きゅうり・パセリ  
たけのこ・アスパラガス・しいら
- 長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん・えのきたけ  
エリンギ・しめじ
- ※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。

入学・進級おめでとうございます

新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。今年度もよろしくお願いいたします。



保護者の方へ

給食当番の順番がまわって  
きましたら、白衣の洗濯をお願い  
します。また、清潔なマ  
スクの持参もお願いします。

給食がはじまります!



小学校
平均値
644
25.2
摂取基準値
650
26.8



日 曜日	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)		I材料 - kcal たんぱく質 g 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)	
8 金	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 オレンジ 照り焼きチキンバーグ ブロッコリーサラダ	厚揚げ みそ 照り焼きチキン	牛乳	にんじん フロccoli ねぎ 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり オレンジ	こめ 米 さとう	あぶら 油	823 27.5
11 月	麦ごはん 牛乳 八宝菜 甘酢きゅうり しいらの手作りフライ	しいら 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しめじ れんこん たけのこ きくらげ しょうが きゅうり	こめ 麦 さとう 片栗粉 パン粉 小麦粉	あぶら 油 ごま油	857 34.8
12 火	コッパン 牛乳 ピーフン汁 (別配缶) うすら卵 おかか炒め いちご	豚肉 うすら卵 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし きくらげ キャベツ 枝豆 いちご	パン ピーフン	あぶら 油 ごま油	771 33.0
13 水	ごはん 牛乳 五目煮 いわし生姜煮 塩もみ野菜	鶏肉 大豆 いわし生姜煮	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう だいこん 白菜	こめ 米 さとう	あぶら 油	872 31.9
14 木	米粉パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナ入りソテー グレープフルーツ	ミートボール ツナ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	白菜 たまねぎ もやし グリーンピース グレープフルーツ	パン 小麦粉 じゃがいも	あぶら 油 マーガリン	831 31.9
15 金	ごはん 牛乳 親子汁 さばのからあげ ひじきあえ	たまご 鶏肉 豆腐 さばのからあげ	牛乳	にんじん 小松菜 しそ	たまねぎ きゅうり	こめ 米 片栗粉	あぶら 油	762 29.8
18 月	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツカクテル	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 黄桃 みかん にんにく	こめ 米 じゃがいも	あぶら 油	890 26.6
19 火	黒砂糖パン 牛乳 スパゲティナポリタン アスパラサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ 春キャベツ	パン さとう スパゲティ	あぶら 油	878 31.0
20 水	たけのこごはん 牛乳 野菜わん すりみフライ ごま酢あえ	油揚げ 厚揚げ お魚コロッケ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ 白菜 たけのこ ごぼう もやし きゅうり	こめ 米 さとう	あぶら 油 ごま	737 25.7
21 木	食パン 牛乳 春キャベツのスープ チーズポテト オレンジ	ウインナー チーズ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	春キャベツ コーン たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも	あぶら 油	757 30.3
22 金	ごはん 牛乳 中華スープ パナナ 豚肉とたまねぎの炒め煮	お魚ホール 豚肉	牛乳	にんじん たら 小松菜	たまねぎ パナナ えのきたけ にんにく	こめ 米 片栗粉 春雨	あぶら 油	784 26.9
25 月	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さばの煮つけ 昆布和え	厚揚げ みそ さば	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ 米 さとう	あぶら 油 ごま油	804 29.8
26 火	はちみつパン 牛乳 ラーメン 大豆といりこの佃煮 オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ コーン たけのこ きくらげ オレンジ	パン さとう ラーメン	あぶら 油	865 33.0
27 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 たまご焼き 中華風和え物	豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳	にんじん たら	しょうが たまねぎ セロリ きゅうり エリンギ にんにく	こめ 麦 さとう 油 ラー油	あぶら 油 ごま油	901 38.7
28 木	コッパン 牛乳 豆乳のポターージュ きびなごからあげ 野菜のカレーソテー	鶏肉 豆乳 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン 片栗粉 じゃがいも	あぶら 油	810 37.7

**今月の献立について**

- 新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を20日(水)に実施します。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、等を取り入れています。
- 11日(月)から中学校1年生給食開始です。
- 19日(月)は「食育の日」にちなみ、佐世保産のアスパラガスを使用した「アスパラサラダ」を実施します。

**今月の食材**

佐世保産：キャベツ・きゅうり・パセリ  
たけのこ・アスパラガス・しいら

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい  
ねぎ・だいこん・えのきたけ  
エリンギ・しめじ・オレンジ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。

中学校
平均値
822
30.5
摂取基準値
830
34.2

**ご入学・ご進級おめでとうございます**

新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。今年度もよろしくお願いいたします。

**保護者の方へ**

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

**給食がはじまります!**