

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
8 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ホキの天ぷら 塩もみきゅうり	厚揚げ ホキ天ぷら 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ きゅうり ごぼう しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	807	844
									28.0	28.6
11 (月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ ペンネのミートソース オレンジ	合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ オレンジ コーン しめじ えのきたけ	コッペパン ペンネ 砂糖			693	786
									28.9	31.7
12 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 お魚コロッケ 野菜のオイスターソース炒め	豆腐 お魚コロッケ ミートボール	牛乳	にんじん ビーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ ヤングコーン しめじ	こめ 砂糖 でん粉	油		831	868
									30.5	31.1
13 (水)	牛乳 五目ごはん 白玉団子汁 大豆のいそ煮 バナナ	豆腐 かまぼこ 大豆 鶏肉 薄揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小ねぎ	バナナ たまねぎ こんにゃく ごぼう しめじ 枝豆	こめ 白玉 砂糖	油	煮干 だし昆布	745	784
									30.8	31.8
14 (木)	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり セロリ	黒砂糖パン ひよこ豆・白インゲン豆 砂糖	油 オリーブ油		677	826
									28.2	32.6
15 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 鮭の塩麴焼き 浦上そばろ	鮭 天ぷら 豆腐 麦みそ 豚肉	牛乳	にんじん インゲン 小ねぎ	たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	745	782
									33.1	33.7
18 (月)	牛乳 コッペパン 五目うどん 肉と野菜の炒め物	豚肉 米みそ 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん ビーマン 赤ピーマン 小ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	コッペパン うどん 砂糖	油	煮干 だし昆布	703	796
									33.2	36.1
19 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 焼きししやも 茎わかめの炒め物	卵 かまぼこ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししやも 茎わかめ	にんじん	たまねぎ 深ねぎ もやし しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	736	773
									30.1	30.7
20 (水)	牛乳 麦ごはん ポークカレー アスパラのサラダ 冷凍黄桃	豚肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ 黄桃 きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		822	859
									20.6	21.2
21 (木)	牛乳 パーカーハウスパン マロニースープ 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パーカーハウスパン マロニー	タルタルソース 油		647	787
									23.6	27.9
22 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが クープイリチー	厚揚げ 豚肉 薄揚げ	牛乳 昆布	にんじん キヌサヤ	たまねぎ こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		733	770
									24.7	25.3
25 (月)	牛乳 はちみつパン 卵スープ 魚のレモンソースあえ コールスローサラダ	タラ 卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ レモン	はちみつパン でん粉 砂糖	油		671	818
									32.6	36.9
26 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー りんごのタルト	豆腐 合いびき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし しょうが	こめ りんごのタルト 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		848	885
									26.9	27.5
27 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん 豚肉コロッケ 野菜のじゃこ炒め	鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん ピーマン 小ねぎ	はくさい ごぼう しめじ	こめ 豚肉コロッケ	油	煮干 だし昆布	763	800
									26.7	27.3
28 (木)	牛乳 米粉パン カレービーンズ オムレツ カラフルサラダ	オムレツ 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり グリーンピース 黄ピーマン	米粉パン じゃがいも ひよこ豆・白インゲン豆 砂糖	油		696	824
									29.9	34.8
									基準値	
									780	830
									32.2	34.2

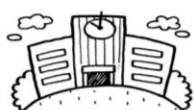
○佐世保市産の食材(予定)

○長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ きゅうり
パセリ

じゃがいも しょうが しめじ えのきたけ
しいたけ

 ご入学、ご進級おめでとうございます

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことがで きる判断力を培い、 及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、 明るい社交性及び協 同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵 の上に成り立つもの であることについて の理解を深め、生命 及び自然を尊重する 精神並びに環境の保 全に寄与する態度を 養うこと。 
⑤食生活が食にかかわ る人々の様々な活動 に支えられているこ とについての理解を 深め、勤労を重んず る態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優 れた伝統的な食文化 についての理解を深 めること。 	⑦食料の生産、流通及 び消費について、正 しい理解に導くこと。 	



献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられてい
ます。主食、主菜、副菜がそろっているので、
献立を立てる時の参考にしてください。また、
お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、
ぜひご家庭でもつくってみてください。

子どもたちに安全な食事を提供するため、
給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。



※天候により献立変更がある場合があります