



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)		EKF kcal たんぱく質g
		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	麦ごはん 牛乳 豚丼	豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん いら	たまねぎ 枝豆 エリンギ	こめ 小麦 油	あぶら	649
水	枝豆チャンプルー パナナ	枝豆 ソーセージ		いんげん	こんにゃく パナナ	さとう 片栗粉	あぶら	23.3
2	コッパパン 牛乳 コンソメスープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ	パン	あぶら	595
木	オムレツ ラタトゥイユ	たまご		ピーマン トマト	なす にんにく			25.4
3	ごはん 牛乳 含め煮	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ キャベツ	こめ さといも	あぶら	658
金	いわし生姜煮 レモン和え	いわし 生姜煮		いんげん	こんにゃく きゅうり レモン	さとう		23.0
6	小魚チャーハン 牛乳 とうもろこしのスープ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	こめ	あぶら	585
月	きびなごの天ぷら 甘酢キャベツ	きびなご 天ぷら		小松菜	エリンギ キャベツ	さとう	あぶら	20.3
7	はちみつパン 牛乳 ごぼうのポタージュ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう	パン 砂糖	あぶら	636
火	ツナサラダ【別配缶】ツナ	大豆		ブロッコリー	キャベツ レモン	じゃがいも		27.5
8	ごはん 牛乳 五目煮	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん しそ	れんこん しめじ	こめ 砂糖	あぶら	650
水	卵焼き ひじきあえ	たまご	ひじき	いんげん	きゅうり こんにゃく	さといも		24.9
9	コッパパン 牛乳 太平燕【別配缶】うすらの卵	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン 砂糖	あぶら	677
木	りんかけ大豆 ヨーグルト	大豆 うすらの卵	ヨーグルト	ねぎ	キャベツ	はるなめ 片栗粉	あぶら	29.2
10	ごはん 牛乳 すまし汁	豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖	あぶら	677
金	さばゆずみそ煮 ごまあえ パナナ	さばゆずみそ煮	わかめ	ブロッコリー	パナナ	こめ		24.9
13	ごはん 牛乳 みそ汁	鶏肉 鶏ひき肉 あじ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが	こめ 砂糖	あぶら	650
月	あじの煮つけ 卵の花炒り	厚揚げ おから 髪みそ		ねぎ	えのきたけ	じゃがいも		26.7
14	コッパパン 牛乳 ポテトと野菜のスープ	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら	678
火	キーマカレー 冷凍みかん	大豆		ピーマン	にんにく 冷凍みかん	じゃがいも		29.8
15	ごはん 牛乳 ひよこつるの吸い物	豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ	こめ 片栗粉	あぶら	718
水	しいらの南蛮漬け 味付けのり	しいら	ひよこつる	赤ピーマン	えのきたけ	さとう		21.5
16	コッパパン 牛乳 青じそスパゲティ	豚肉	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	あぶら	694
木	カラフルサラダ 角チーズ		チーズ	赤ピーマン	えだまめ エリンギ	スパゲティ		27.7
17	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	こめ 小麦	あぶら	604
金	小松菜のソテー メロン		牛乳	小松菜	しめじ グリンピース メロン			18.0
20	ごはん 牛乳 なすのみそ汁	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ なす ごぼう	こめ 砂糖	あぶら	642
月	ぶり照焼き きんぴら	ぶり照焼き 髪みそ		ねぎ	こんにゃく えのきたけ	さといも		24.4
21	コッパパン 牛乳 焼きそば	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら	692
火	いか天ぷら 塩もみきゅうり	てんぷら いか天ぷら			もやし きくらげ きゅうり	ちゃんぽん		28.7
22	ごはん 牛乳 肉じゃが	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖	あぶら	625
水	切り干し大根の酢の物			いんげん	きんぴら 切り干し大根 こんにゃく	じゃがいも	あぶら	19.2
23	みかんパン 牛乳 せんぎり野菜のスープ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖	あぶら	610
木	パンネのミートソース 冷凍洋梨	豚ひき肉		ピーマン トマト	しめじ 冷凍洋梨	パンネマカロニ		25.0
24	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ 小麦	あぶら	684
金	中華サラダ【別配缶】錦糸卵 オレンジ	錦糸卵 あかみそ		いら	エリンギ もやし にんにく オレンジ	こめ 小麦 片栗粉	あぶら	26.0
27	わかめごはん(少なめ) 牛乳 かき揚げうどん	鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	こめ 砂糖	あぶら	622
月	【別配缶】かき揚げ 甘酢あえ	あぶら 油あげ	わかめ	ほうれん草	キャベツ かき揚げ	うどん		19.2
28	食パン 牛乳 ラビオリスープ	豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	パン ラビオリ	あぶら	620
火	チーズポテト	ウィンナー	チーズ	ほうれん草	コーン	じゃがいも		24.6
29	カレーピラフ 牛乳 豆乳のポタージュ	豚ひき肉 ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖	あぶら	625
水	海そうサラダ オレンジ	豆乳 いんげん豆	海藻	ほうれん草	コーン グリンピース オレンジ	かたくり 片栗粉		21.7
30	コッパパン 牛乳 ポークビーンズ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	あぶら	633
木	しらす干し入りサラダ【別配缶】しらす干し	大豆	しらす干し	トマト	えだまめ 枝豆 キャベツ	じゃがいも		26.9

今月の献立について

●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立やしつかり噛んで食べる献立として、しらす干しを使用した「小魚チャーハン」「きびなごの天ぷら」「ごぼうのポタージュ」「りんかけ大豆」「五目豆」「ヨーグルト」などを取り入れています。

●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です。佐世保産の米、牛乳、しいら、きゅうりやなす、県内産のひよこつる、じゃがいも、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、冷凍みかん、メロン等の地域食材を献立に使用する予定です。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・パセリ・しいら・なす

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・かぼちゃ・しょうが・ねぎ
えのきたけ・エリンギ・しめじ・メロン・ひよこつる

※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。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
自分たちの食生活を見直しましょう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です



小学校	
平均値	646
	24.4
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)		EPM kcal たんぱく質g
		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	麦ごはん 牛乳 豚丼	豚肉	高野豆腐	にんじん いら	たまねぎ 枝豆 エリンギ	こめ 米 小麦	あぶら 油	812
水	枝豆チャンプルー パナナ	枝豆	ソーセージ	いんげん	こんにゃく パナナ	さとう 砂糖	あぶら 油	28.4
2	コッパパン 牛乳 コンソメスープ	鶏肉	ウィンナー	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ	パン	あぶら 油	728
木	オムレツ ラタトゥイユ	たまご		ピーマン トマト	なす にんにく			30.5
3	ごはん 牛乳 含め煮	鶏肉	厚揚げ	にんじん	ごぼう しめじ キャベツ	こめ 米 さといも	あぶら 油	831
金	いわし生姜煮 レモン和え	いわし	生姜煮	いんげん	こんにゃく きゅうり レモン	さとう		28.0
6	小魚チャーハン 牛乳 とうもろこしのスープ	豚肉	しらす干し	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	こめ 米	あぶら 油	721
月	きびなごの天ぷら 甘酢キャベツ	きびなご	天ぷら	きびなご 天ぷら	エリンギ キャベツ	さとう	あぶら 油	24.4
7	はちみつパン 牛乳 ごぼうのポタージュ	鶏肉	ツナ	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう	パン 砂糖	あぶら 油	857
火	ツナサラダ【別配缶】ツナ	大豆		ブロッコリー	キャベツ レモン	じゃがいも		35.8
8	ごはん 牛乳 五目煮	鶏肉	厚揚げ	にんじん しそ	れんこん しめじ	こめ 米 砂糖	あぶら 油	821
水	卵焼き ひじきあえ	たまご	卵	いんげん	きゅうり こんにゃく	さといも		30.5
9	コッパパン 牛乳 太平燕【別配缶】うすらの卵	豚肉	かまぼこ	にんじん	たまねぎ	パン 砂糖	あぶら 油	889
木	りんかけ大豆 ヨーグルト	大豆	うすらの卵	ねぎ	キャベツ	はるなめ 春雨	あぶら 油	37.5
10	ごはん 牛乳 すまし汁	豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	こめ 米 砂糖	あぶら 油	833
金	さばゆずみそ煮 ごまあえ パナナ	さば	ゆずみそ煮	わかめ	ブロッコリー	バナナ		29.8
13	ごはん 牛乳 みそ汁	鶏肉	あじ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが	こめ 米 砂糖	あぶら 油	821
月	あじの煮つけ 卵の花炒り	厚揚げ	おから 髪みそ	ねぎ	えのきたけ	じゃがいも		32.7
14	コッパパン 牛乳 ポテトと野菜のスープ	鶏肉	豚ひき肉	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら 油	891
火	キーマカレー 冷凍みかん	大豆		ピーマン	にんにく 冷凍みかん	じゃがいも		38.4
15	ごはん 牛乳 ひよこつるの吸い物	豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ	こめ 米 片栗粉	あぶら 油	910
水	しいらの南蛮漬け 味付けのり	しいら		赤ピーマン	えのきたけ	さとう		25.6
16	コッパパン 牛乳 青じそスパゲティ	豚肉		にんじん しそ	たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	あぶら 油	884
木	カラフルサラダ 角チーズ			チーズ	赤ピーマン	スパゲティ		34.9
17	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	こめ 米 小麦	あぶら 油	762
金	小松菜のソテー メロン			小松菜	しめじ グリンピース メロン			21.6
20	ごはん 牛乳 なすのみそ汁	豚肉	厚揚げ	にんじん いんげん	たまねぎ なす ごぼう	こめ 米 砂糖	あぶら 油	817
月	ぶり照焼き きんぴら	ぶり照焼き	髪みそ	ねぎ	こんにゃく えのきたけ	さといも		30.3
21	コッパパン 牛乳 焼きそば	豚肉	かまぼこ	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら 油	868
火	いか天ぷら 塩もみきゅうり	てんぷら	いか天ぷら	もやし きくらげ きゅうり	ちゃんぽん			35.6
22	ごはん 牛乳 肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら 油	793
水	切り干し大根の酢の物			いんげん	きゅうり 切り干し大根 こんにゃく	じゃがいも	あぶら 油	23.2
23	みかんパン 牛乳 せんざり野菜のスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖	あぶら 油	815
木	パンネのミートソース 冷凍洋梨	豚ひき肉		ピーマン トマト	しめじ 冷凍洋梨	パンネマカロニ		32.5
24	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐	豚ひき肉	豆腐	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ 米 小麦	あぶら 油	866
金	中華サラダ【別配缶】錦糸卵 オレンジ	錦糸卵	あかみそ	いら	エリンギ もやし にんにく オレンジ	こめ 米 小麦	あぶら 油	32.0
27	わかめごはん(少なめ) 牛乳 かき揚げうどん	鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	こめ 米 砂糖	あぶら 油	801
月	【別配缶】かき揚げ 甘酢あえ	あぶら 揚げ		わかめ	ほうれん草	キャベツ かき揚げ	うどん	23.1
28	食パン 牛乳 ラビオリスープ	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ	パン ラビオリ	あぶら 油	767
火	チーズポテト	ウィンナー		ほうれん草	コーン	じゃがいも		30.1
29	カレーピラフ 牛乳 豆乳のポタージュ	豚ひき肉	ミートボール	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら 油	768
水	海そうサラダ オレンジ	豆乳	いんげん豆	ほうれん草	コーン グリンピース オレンジ	かたくり 片栗粉		26.1
30	コッパパン 牛乳 ポークビーンズ	豚肉		にんじん	たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	あぶら 油	783
木	しらす干し入りサラダ【別配缶】しらす干し	大豆		しらす干し	たまねぎ きゅうり	じゃがいも		33.0

今月の献立について

●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立やしっかり噛んで食べる献立として、しらす干しを使用した「小魚チャーハン」「きびなごの天ぷら」「ごぼうのポタージュ」「りんかけ大豆」「五目豆」「ヨーグルト」などを取り入れています。
●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です。佐世保産の米、牛乳、しいら、きゅうりやなす、県内産のひよこつる、じゃがいも、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、冷凍みかん、メロン等の地域食材を献立に使用する予定です。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・パセリ・しいら・なす

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・かぼちゃ・しょうが・ねぎ
えのきたけ・エリンギ・しめじ・メロン・ひよこつる

※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

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう



6月4日～10日は
歯と口の健康週間です



中学校
平均値
819
30.1
摂取基準値
830
34.2