



日付曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価 エネルギー たんぱく質
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	牛乳 たまごパン 千切り野菜のスープ ジャーマンポテト 角チーズ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ コーン	たまごパン じゃがいも			757 29.6
2 (木)	牛乳 枝豆ごはん ひよつつの吸い物 きんぴら ホキの天ぷら	豆腐 天ぷら ホキ天玉揚げ	牛乳 わかめ ひよつつ	にんじん 小ねぎ	枝豆 たまねぎ ごぼう こんにゃく えのきたけ	こめ 砂糖	油 白ごま	だし昆布 煮干	747 29.1
3 (金)	牛乳 米粉パン ごぼうのクリームスープ フレンチサラダ 魚のレモンソース	鶏肉 ホキ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラ にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ レモン	米粉パン じゃがいも でん粉 砂糖	生クリーム 油 バター		850 39.1
6 (月)	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ りんご	鶏肉 天ぷら 厚揚げ 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん	こんにゃく ごぼう 枝豆 きゅうり キャベツ りんご	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	799 30.1
7 (火)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 春雨のピリ辛炒め	鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん ピーマン	しいたけ 枝豆 もやし たまねぎ きくらげ	こめ じゃがいも 春雨 砂糖	ごま油		753 23.0
9 (木)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 ツナそぼろ オレンジ	豆腐 ツナ トピウオボール	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが 枝豆 オレンジ コーン	こめ 麦 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	734 34.3
10 (金)	牛乳 はちみつパン チンゲン菜のスープ コールスローサラダ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	はちみつパン 砂糖 マーマレード	油		802 35.4
15 (水)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものベーコン煮 ごまじゃこサラダ	ベーコン	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン 枝豆	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	白ごま		759 27.5
16 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロースー メロン	鶏肉 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん 小ねぎ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが 黄ピーマン もやし メロン	こめ マロニー 砂糖 でん粉	ごま油		754 28.5
17 (金)	牛乳 パインパン パンプキンポタージュ スパゲティソテー	豚肉 合びき肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パインパン スパゲティ 砂糖			885 31.1
20 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 昆布あえ	厚揚げ さばみそ煮	牛乳 昆布	にんじん 小ねぎ	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	こめ 砂糖 里芋	ごま油	煮干 だし昆布	745 28.9
21 (火)	牛乳 ごはん なら卵汁 ほうれん草のおひたし きびなごの天ぷら	卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん なら ほうれん草	たまねぎ もやし	こめ でん粉 砂糖 小麦粉	油	さば節 だし昆布	807 32.2
22 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	ウインナー 国産鶏豚バーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油		864 33.7
23 (木)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー レモンゼリー	合びき肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ 砂糖 でん粉 春雨 レモンゼリー	ごま油		808 25.8
24 (金)	牛乳 レーズンパン ミネストローネ 野菜ソテー オムレツ	ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン セロリ	レーズンパン ラビオリ じゃがいも	油		823 32.0
27 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 茎わかめあえ 冷凍洋なし	豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく きゅうり コーン 洋なし 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	油		800 24.7
28 (火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 厚焼卵 甘酢キャベツ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 厚焼卵	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	749 30.2
29 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ キャベツときのこのソテー	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		806 33.0
30 (木)	牛乳 ゆかりごはん すまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 いか天ぷら	豆腐 かまぼこ いか天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	741 26.7
									基準値
									830
									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 きゅうり
パセリ

しょうが しめじ えのきたけ
しいたけ メロン キャベツ ひよつつる きびなご

よくかむと良いことたくさん!



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止します。その他に「虫歯予防」や「消化を助ける」などがあります。

6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。この期間はかみごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を献立に取り入れています。毎月19日は「食育の日」です。この機会に「朝食を食べる習慣をつける」「県内産を食べる」などしてみましよう。6月16日は県内産のメロンを使用しています。



※天候等により献立を変更する場合があります。