



日付	献立名	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	家庭で食べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1(金)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん いわしみそれに ごますあえ	とりにく とうふ かまぼこ いわし	カルシウム	ビタミン	はくさい たまねぎ しめじ もやし だいこん	こめ さとう	ごま	588 23.3	たまご
4(月)	ぎゅうにゅう コッペパン とうもろこしのスープ プレーンオムレツ チキンのトマトに	とりにく オムレツ くるだいす かまぼこ チーズ マヨネーズ	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン えんどう	たまねぎ コーン なす しめじ	コッペパン さとう むぎ もちげんむぎ げんまい あかまい たかきび あずき	オリーブ オイル	649 28.6	くだもの
5(火)	ぎゅうにゅう ぎゅうどん(むぎごはん) ちゅうかふうあえもの すいか	ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく たまねぎ えのきたけ きゅうり セロリ すいか	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	586 21.2	さかな
6(水)	ぎゅうにゅう えだまめごはん うおそうめんじる ほしのコロッケ しおもみキャベツ ひゅうがなつゼリー	おさかなバスタ	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ	こめ ひゅうがなつゼリー	あぶら	697 20.3	きのこ
7(木)	ぎゅうにゅう コッペパン タイピーエン(うすらのたまご) ココアまめ	ふたにく かまぼこ うすらたまご だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ		571 24.9	やさい
8(金)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが さんまうめに いそかあえ	ふたにく さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いんげんまめ	たまねぎ こんにやく もやし きゅうり うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	650 23.9	にゅうせいひん
11(月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ラビオリスープ フライドポテト ヨーグルト	ひきにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	はちみつパン じゃがいも ラビオリ	あぶら	634 21.7	まめ・まめせいひん
12(火)	ぎゅうにゅう なつやさいカレー (むぎごはん) フルーツカクテル	ふたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす パイン みかん もも	こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	688 19.1	こざかな
13(水)	ぎゅうにゅう ごはん チャーシュー豆腐 ドレッシングサラダ	ふたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	665 23.8	たまご
14(木)	ぎゅうにゅう コッペパン コーンポタージュ ツナいりソテー オレンジ	とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも	あぶら	634 27.3	かいそう
15(金)	ぎゅうにゅう ごはん とりごぼうじる きびなごてんぷら とうふチャンプルー	あぶらあげ とりにく ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん なら	ごぼう たまねぎ こんにやく しめじ にがうり	こめ さとう	あぶら	618 24	いも
19(火)	ぎゅうにゅう ごはん なつやさいのみそじる さばフライ ゆかりあえ れいとうようなし	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ		なす たまねぎ とうがん キャベツ ようなし	こめ	あぶら	641 21.4	やさい
20(水)	ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのそぼろに さわらのしおやき ひよこつるのすのもの	とりにく あつあげ さわら	ぎゅうにゅう ひよこつる	かぼちゃ	たまねぎ ごぼう こんにやく きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	661 25	きのこ
21(木)	ぎゅうにゅう コッペパン なすいりミートスパゲッティ アスパラサラダ やさいジュース	あひびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス やさいジュース	たまねぎ なす きゅうり コーン	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら	664 23.4	さかな

\*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。\*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

\*学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
650 kcal	26.8g

★今月の給食について★

- 4日：新メニュー「チキンのトマト煮」を実施します。  
五穀と五種豆の入った新しいメニューです。
  - 6日：七夕の行事食として、「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星のコロッケ」を取り入れています。
  - 19日：毎月19日は食育の日です。  
佐世保産の「なす」「とうがん」を使用します。
- ★季節の野菜・果物として「なす」「きゅうり」「かぼちゃ」「トマト」「すいか」を取り入れています。



《佐世保市産》

精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し・パセリ  
きゅうり・なす・とうがん

《長崎県産》

さば・にんじん・じゃがいも・キャベツ  
かぼちゃ・えのきたけ・しめじ・すいか  
わかめ・ひよこつる

夏野菜をたくさん食べよう!



トマト

真っ赤な色には、栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



かぼちゃ

ビタミンAのもとであるカロテンがたくさんふくまれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。



ピーマン

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCをたくさんふくんでいます。横に輪切りするより、縦に細く切ったほうが、細胞をこわさないため、苦みを少なく感じます。



なす

鮮やかなむらさき色の皮には、体内の酸化をおさえる「ナスニン(ポリフェノール)」がおおくふくまれています。なすにはとげがあります。新鮮でおいしいなすほど、とげがするどいので気をつけましょう。



日付	献立名	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		ねつちから熱や力になる(黄)		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	家庭で食べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1(金)	牛乳 ごはん 野菜わん いわしみぞれ煮 ごま酢あえ	とりにく とうふ かまぼこ いわし	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ もやし だいこん	こめ さとう	ごま	740 28.3	たまご
4(月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ プレーンオムレツ チキンのトマト煮	とりにく オムレツ くるだいたす かまぼこ レンズまめ	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン えんどう	たまねぎ コーン なす しめじ	コッペパン さとう むぎ もちげんむぎ げんまい あかまい たかきび あずき	オリーブ オイル	797 34.7	くだもの
5(火)	牛乳 牛丼(麦ごはん) 中華風和え物 すいか	ぎゅうにく こうやとうふ	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ えのきたけ きゅうり セロリ すいか	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	736 25.7	さかな
6(水)	牛乳 枝豆ごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ 塩もみキャベツ 日向夏ゼリー	おさかな パスタ	牛乳 わかめ	オクラ にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ	こめ ひゅうがなつゼリー	あぶら	807 23.6	きのこ
7(木)	牛乳 コッペパン タイピーエン(うすらの卵) ココア豆	ふたにく かまぼこ うすらたまご だいたす	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ		729 31.6	やさしい
8(金)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんま梅煮 磯香あえ	ふたにく さつまあげ さんま	牛乳 きざみのり	にんじん いんげんまめ	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	847 31.3	にゅうせいひん
11(月)	牛乳 はちみつパン ラビオリスープ フライドポテト ヨーグルト	ひきにく	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	はちみつパン じゃがいも ラビオリ	あぶら	840 27.5	まめ・まめせいひん
12(火)	牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) フルーツカクテル	ふたにく ひよこまめ	牛乳	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす パイン みかん もも	こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	874 23.2	ござかな
13(水)	牛乳 ごはん チャーシュー豆腐 ドレッシングサラダ	ふたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	823 28.9	たまご
14(木)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ ツナ入りソテー オレンジ	とりにく いんげんまめ ツナ	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも	あぶら	782 33.5	かいそう
15(金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 きびなご天ぷら 豆腐チャンプルー	あぶらあげ とりにく ふたにく とうふ	牛乳 きびなご	にんじん にら	ごぼう たまねぎ こんにゃく しめじ にがうり	こめ さとう	あぶら	786 29.7	いも
19(火)	牛乳 ごはん 夏野菜のみそ汁 さばフライ ゆかりあえ 冷凍洋梨	とうふ さば みそ	牛乳 わかめ		なす たまねぎ とうがん キャベツ ようなし	こめ	あぶら	797 25.8	やさしい
20(水)	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 さわらの塩焼き ひよこつるの酢の物	とりにく ひきにく あつあげ さわら	牛乳 ひよこつる	かぼちゃ	たまねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	841 31.1	きのこ
21(木)	牛乳 コッペパン なす入りミートスパゲッティ アスパラサラダ 野菜ジュース	あいびきにく	牛乳	にんじん トマト アスパラガス やさしいジュース	たまねぎ なす きゅうり コーン	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら	855 29.6	さかな

\*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

\*学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g

★今月の給食について★

- 4日：新メニュー「チキンのトマト煮」を実施します。  
五穀と五種豆の入った新しいメニューです。
  - 6日：七夕の行事食として、「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星のコロッケ」を取り入れています。
  - 19日：毎月19日は食育の日です。  
佐世保産の「なす」「とうがん」を使用します。
- ★季節の野菜・果物として「なす」「きゅうり」「かぼちゃ」「トマト」「すいか」を取り入れています。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し・パセリ  
きゅうり・なす・とうがん

《長崎県産》

さば・にんじん・じゃがいも・キャベツ  
かぼちゃ・えのきたけ・しめじ・すいか  
わかめ・ひよこつる

夏野菜をたくさん食べよう！



トマト

真っ赤な色には、栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



ピーマン

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCをたくさんふくんでいます。横に輪切りするより、縦に細く切ったほうが、細胞をこわさないため、苦みを少なく感じます。



かぼちゃ

ビタミンAのもとであるカロテンがたくさんふくまれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。



なす

鮮やかなむらさき色の皮には、体内の酸化をおさえる「ナスニン(ポリフェノール)」がおおくふくまれています。なすにはとげがあります。新鮮でおいしいなすほど、とげがするどいので気をつけましょう。