

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (月)	牛乳 はちみつパン コーンポタージュ ドレッシングサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	744 28.2
2 (火)	牛乳 五目おこわ すまし汁 厚焼き卵 塩もみきゅうり 柏餅	ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ もちごめ さとう かしわもち	あぶら	786 29.7
8 (月)	牛乳 パインパン 焼きそば ポークシュウマイ(3こ) ゆかりあえ	ぶたにく ちくわ さつまあげ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パインパン ちゅうかめん	あぶら	769 36.8
9 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 莛わかめの酢の物(錦糸卵) ジューシー柑	とりにく さつまあげ だいず たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり ジューシーかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	784 30.0
10 (水)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 照り焼きチキン 塩もみ野菜	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン マカロニ	あぶら	730 29.8
11 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華あえ ミニトマト(2こ)	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アイコトマト	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり セロリ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	804 29.4
12 (金)	牛乳 グリンピースごはん 若竹汁 イカの天ぷら もやしの炒め物	とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	グリンピース たけのこ たまねぎ もやし コーン	こめ	あぶら	701 23.8
15 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ 小松菜サラダ(ツナ) ブルーベリージャム	ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン ラビオリ さとう ジャム	あぶら	745 30.2
16 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 鰯の梅煮 甘酢あえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが もやし きゅうり	こめ さといも さとう		760 28.8
17 (水)	牛乳 米粉パン ミートボールのクリーム煮 ほうれん草のソテー バナナ	ミートボール しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ バナナ	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	649 25.7
18 (木)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) コールスローサラダ 甘夏	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ あまなつ	こめ むぎ さとう	あぶら	781 24.1
19 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 きびなごの唐揚げ(4こ) 切干太根の炒め煮	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん	こめ はるさめ さとう	あぶら	715 29.3
22 (月)	牛乳 黒砂糖パン カレービーンズ じゃこサラダ(しらす干し)	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	720 32.0
23 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 魚のレモンソースあえ いんげんのごまあえ	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しめじ レモン	こめ さとう マロニー	あぶら ごま	765 33.3
24 (水)	牛乳 コッペパン ワンタンスープ オムレツ カラフルサラダ パイン	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン パイン	コッペパン ワンタン さとう	あぶら	676 31.9
25 (木)	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 酢みそあえ 1食小鱼	あいびきにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	724 28.3
26 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ ホイコーロー メロン	とうふ ぶたにく おさかなボール あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが メロン	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	731 27.9
29 (月)	牛乳 コッペパン ABCスープ ポテトミートソース 棒チーズ	あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	749 30.0
30 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 秋刀魚のみぞれ煮 キャベツの炒め物	とうふ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ なす だいこん キャベツ もやし	こめ さといも	あぶら	717 24.6
31 (水)	牛乳 コッペパン ごぼうのクリームスープ ひじきサラダ バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり バナナ	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	706 26.0
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食	830
*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。							摂取基準	34.2



食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保市産：米・牛乳・きゅうり・パセリ・グリンピース・煮干し・ほうれん草

★長崎県産：大豆・きびなご・わかめ・莛わかめ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・白菜・ねぎ・しょうが・エリンギ・アイコトマト・じゃがいも・ジューシー柑・メロン・甘夏

★2日(火)は、5月5日の端午の節句にちなんで「柏餅」を入れています。

★19日(金)は食育の日で、長崎県産の「きびなご」を使用した献立にしています。