



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)		
		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 (木)	牛乳 食パン ラビオリスープ チーズポテト	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン	食パン ラビオリ じゃがいも	油	591 24.9
2 (金)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス (麦ごはん) 小松菜サラダ 冷凍黄桃	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ きゅうり グリーンピース コーン 黄桃	米 麦 砂糖	油	611 17.9
5 (月)	牛乳 小魚チャーハン わんたん汁 いか天ぷら ゆかりあえ	いか 豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ビーマン 赤じそ ほうれん草	たまねぎ きゅうり	米 小麦粉 ワンタン	油	596 21.5
6 (火)	牛乳 コッパン ごぼうのポタージュ ツナサラダ(ツナ) いちごジャム	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	ごぼう たまねぎ キャベツ レモン	コッパン 砂糖	油	604 25.9
7 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さんま甘露煮 酢みそあえ	鶏肉 厚揚げ さんま 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん きゅうり	米 さといも 砂糖	油	704 29.6
8 (木)	牛乳 コッパン 太平燕(うずらの卵) 黒糖豆 バナナ	豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし バナナ	コッパン 春雨 黒砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	610 26.4
9 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 白身魚フライ ひじきのみそ煮	豆腐 油揚げ ホキ 鶏ひき肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう こんにゃく	米 さといも 砂糖	油	611 22.9
12 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 さばのレモンソース漬け おひたし	豆腐 さば	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ レモン 切り干大根	米 片栗粉 砂糖	油	592 23.1
13 (火)	牛乳 コッパン ポテトと野菜のスープ キーマカレー ヨーグルト	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ 枝豆	コッパン じゃがいも	油	613 29.8
14 (水)	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 卵焼き 荳わかめの酢の物	鶏ひき肉 卵 厚揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ きゅうり	米 さといも 砂糖	油 ごま油	634 24.3
15 (木)	牛乳 米粉パン 青じそスパゲティ カラフルサラダ メロン	豚肉	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ エリンギ キャベツ 枝豆 コーン メロン	米粉パン スパゲティ 砂糖	油	660 27.9
16 (金)	牛乳 ごはん なすのみそ汁 いわし生姜煮 卵の花炒り	厚揚げ おから 鶏ひき肉 麦みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ しょうが	米 砂糖	油	624 23.0
19 (月)	牛乳 カレーピラフ 豆乳のポタージュ アスパラサラダ 冷凍洋梨	豚肉 豆乳 白いんげん豆 ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草 アスパラガス	たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり 洋梨	米 片栗粉 砂糖	油	630 22.6
20 (火)	牛乳 コッパン マロニースープ パンネのミートソース オレンジ	鶏肉 合ひき肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン しめじ グリーンピース オレンジ	コッパン マロニー マカロニ 砂糖	油	598 26.4
21 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 リャンバンウースー (錦糸卵)	豚ひき肉 豆腐 赤みそ 卵	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きくらげ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	633 25.7
22 (木)	牛乳 コッパン 焼きそば コーンしゅうまい ピリ辛きゅうり	豚肉 かまぼこ さつまあげ しゅうまい	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	コッパン ちゅうかめん 砂糖	油 ごま油	585 26.0
23 (金)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 魚の南蛮漬け 野菜ふりかけ	鶏肉 ホキ	牛乳 ひよっつる	にんじん ほうれん草 ビーマン ふりかけ	たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	594 24.6
26 (月)	牛乳 わかめごはん(少なめ) 五目うどん おかか炒め	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ 枝豆	米 うどん	油	591 23.0
27 (火)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ オムレツ 野菜のソテー	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん パセリ トマト ほうれん草	たまねぎ もやし	黒砂糖パン 砂糖	油	586 29.4
28 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 あじの煮つけ ごま酢あえ	厚揚げ あじ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ しょうが もやし きゅうり	米 さといも 砂糖	ごま	585 25.2
29 (木)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	豚肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン エリンギ キャベツ オレンジ	パーカーハウスパン 砂糖		595 26.0
30 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが きびなご唐揚げ 塩昆布あえ	豚肉	牛乳 昆布 きびなご	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	634 26.9

*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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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
650
26.8

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かんで食べる献立として、「小魚チャーハン」「いか天ぷら」「ごぼうのポタージュ」「さんま甘露煮」「ひじきのみそ煮」などを取り入れています。
- 季節の果物として、15日(木)に「メロン」を予定しています。
- 毎月19日は「食育の日」です。19日(月)の献立は、佐世保市産のアスパラガスを使った「アスパラサラダ」です。



今月の食材

- 佐世保市産：パセリ、ほうれん草、なす、きゅうり、アスパラガス
長崎県産：じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しょうが、切り干大根、えのきたけ、エリンギ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)		
		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 (木)	牛乳 食パン ラビオリスープ チーズポテト	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン	食パン ラビオリ じゃがいも	油	732 30.4
2 (金)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス (麦ごはん) 小松菜サラダ 冷凍黄桃	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ きゅうり グリーンピース コーン 黄桃	米 麦 砂糖	油	767 21.6
5 (月)	牛乳 小魚チャーハン わんたん汁 いか天ぷら ゆかりあえ	いか 豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ビーマン 赤じそ ほうれん草	たまねぎ きゅうり	米 小麦粉 ワンタン	油	731 25.7
6 (火)	牛乳 コッペパン ごぼうのポターージュ ツナサラダ (ツナ) いちごジャム	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	ごぼう たまねぎ キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	油	805 33.6
7 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さんま甘露煮 酢みそあえ	鶏肉 厚揚げ さんま 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん きゅうり	米 さといも 砂糖	油	871 34.7
8 (木)	牛乳 コッペパン 太平燕 (うずらの卵) 黒糖豆 パナナ	豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし パナナ	コッペパン 春雨 黒砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	765 33.0
9 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 白身魚フライ ひじきのみそ煮	豆腐 油揚げ ホキ 鶏ひき肉 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう こんにゃく	米 さといも 砂糖	油	772 27.8
12 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 さばのレモンソース漬け おひたし	豆腐 さば	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ レモン 切干大根	米 片栗粉 砂糖	油	746 27.9
13 (火)	牛乳 コッペパン ポテトと野菜のスープ キーマカレー ヨーグルト	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ 枝豆	コッペパン じゃがいも	油	806 38.1
14 (水)	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 卵焼き 荳わかめの酢の物	鶏ひき肉 卵 厚揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ きゅうり	米 さといも 砂糖	油 ごま油	803 29.7
15 (木)	牛乳 米粉パン 青じそスパゲティ カラフルサラダ メロン	豚肉	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ エリンギ キャベツ 枝豆 コーン メロン	米粉パン スパゲティ 砂糖	油	838 35.0
16 (金)	牛乳 ごはん なすのみそ汁 いわし生姜煮 卵の花炒り	厚揚げ おから 鶏ひき肉 麦みそ いわし	牛乳 わかめ いわし	にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ しょうが	米 砂糖	油	789 28.0
19 (月)	牛乳 カレーピラフ 豆乳のポターージュ アスパラサラダ 冷凍洋梨	豚肉 ミートボール 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 アスパラガス	たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり 洋梨	米 片栗粉 砂糖	油	798 27.8
20 (火)	牛乳 コッペパン マロニースープ パンネのミートソース オレンジ	鶏肉 合ひき肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン しめじ グリーンピース オレンジ	コッペパン マロニー マカロニ 砂糖	油	738 32.3
21 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 リャンバンウースー (錦糸卵)	豚ひき肉 豆腐 赤みそ 卵	牛乳	にんじん なら	しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きくらげ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	806 31.7
22 (木)	牛乳 コッペパン 焼きそば コーンしゅうまい ピリ辛きゅうり	豚肉 かまぼこ さつまあげ しゅうまい	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	コッペパン ちゅうかめん 砂糖	油 ごま油	775 33.5
23 (金)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 魚の南蛮漬け 野菜ふりかけ	鶏肉 ホキ	牛乳 ひよっつる	にんじん ほうれん草 ビーマン ぶりかけ	たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	754 30.3
26 (月)	牛乳 わかめごはん (少なめ) 五目うどん おかか炒め	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ 枝豆	米 うどん	油	730 27.8
27 (火)	牛乳 黒砂糖パン ボークビーンズ オムレツ 野菜のソテー	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん パセリ トマト ほうれん草	たまねぎ もやし	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	786 37.8
28 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 あじの煮つけ ごま酢あえ	厚揚げ あじ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ しょうが もやし きゅうり	米 さといも 砂糖	ごま	741 30.6
29 (木)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	豚肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン エリンギ キャベツ オレンジ	パーカーハウスパン 砂糖		744 32.1
30 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが きびなご唐揚げ 塩昆布あえ	豚肉	牛乳 きびなご 昆布	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	809 33.5

*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。

*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

830
34.2

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かんで食べる献立として、「小魚チャーハン」「いか天ぷら」「ごぼうのポターージュ」「さんま甘露煮」「ひじきのみそ煮」などを取り入れています。
- 季節の果物として、15日(木)に「メロン」を予定しています。
- 毎月19日は「食育の日」です。19日(月)の献立は、佐世保市産のアスパラガスを使った「アスパラサラダ」です。



今月の食材

- 佐世保市産：パセリ、ほうれん草、なす、きゅうり、アスパラガス
長崎県産：じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しょうが、切干大根、えのきたけ、エリンギ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。