



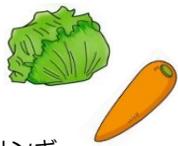
日 (曜)	献立		からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		ねつちから熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質				
1 (木)	パインパン にくうどん えだまめチャンプルー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ	パインパン うどん さとう	あぶら	656 kcal 26.0g	かいそう
2 (金)	ごはん すましじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう いわしのうめに せつぶんまめ	いわし かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ さとう	あぶら	623 kcal 22.7g	まめ
5 (月)	コッパン レタスとたまごのスープ さかなのレモンソースあえ	ぎゅうにゅう アイコトマト	とりにく たまご しいら	ぎゅうにゅう	にんじん アイコトマト	たまねぎ レタス レモン	コッパン かたくりこ さとう	あぶら	620 kcal 32.4g	いも
6 (火)	ごはん ごじる さんまのおかか	ぎゅうにゅう ひじきのいために	とりにくあつあげ とうにゅうさつまあげ だいずさんまむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん はねぎ	だいこん	こめ さといも さとう	あぶら	670 kcal 27.6g	やさい
7 (水)	ごはん だいこんのそぼろに あつやきたまご	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	とりひきにく あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん きゅうり しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	624 kcal 25.1g	くだもの
8 (木)	くろざとうパン ポークビーンズ ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう ぼんかん	ぶたにく ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン ぼんかん	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	627 kcal 26.9g	こざかな
9 (金)	ごはん のっぺいじる おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	とりにく とうふ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう キャベツ こんにゃく しいたけ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	612 kcal 22.4g	かいそう
13 (火)	ポークカレー (むぎごはん) コールスローサラダ	ぎゅうにゅう りんご	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	675 kcal 18.5g	さかな
14 (水)	ごはん とうふのちゅうかに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう はるか	ミートボール とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり エリンギ はるか	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	638 kcal 24.1g	たまご
15 (木)	コッパン ポトフ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	625 kcal 26.2g	くだもの
16 (金)	ちゅうかおこわ ワンタンスープ ししゃもフライ	ぎゅうにゅう あますあえ	やきぶた にくいりワンタン	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし はくさい しいたけ	こめ もちこめ さとう	あぶら ごま	652 kcal 22.8g	まめ
19 (月)	こめこパン さつまいもシチュー てりやきチキン	ぎゅうにゅう キャベツのソテー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン さつまいも	あぶら	624 kcal 26.9g	きのこ
20 (火)	とうふのそぼろどん (むぎごはん) もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり もやし しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	649 kcal 27.8g	くだもの
21 (水)	ごはん にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう せとか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えだまめ つきこんにゃく せとか	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	645 kcal 21.7g	さかな
22 (木)	たまごパン ラーメン さつまいもといりこのあげ	ぎゅうにゅう ミニピーチゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし コーン	たまごパン ラーメン さつまいも さとう ピーチゼリー	あぶら	652 kcal 27.4g	やさい
23 (金)	ごはん やさいわん さばのゆずみそ	ぎゅうにゅう おひたし	とりにく かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ もやし ごぼう しめじ	こめ さとう	あぶら	618 kcal 25.4g	いも
26 (月)	コッパン こめこととうにゅうのポタージュ にんじんしりしり いちごジャム	ぎゅうにゅう いちごジャム	とりにく とうにゅう たまご ツナ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	コッパン じゃがいも こめこ いちごジャム	あぶら	640 kcal 25.5g	さかな
27 (火)	ごはん にくみそおでん こんぶあえ	ぎゅうにゅう りんご	あいびきにく あつあげ こめみそ てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん キャベツ きゅうり こんにゃく りんご	こめ さといも さとう	あぶら	650 kcal 23.0g	たまご
28 (水)	ごはん はるさめじる ブロッコリーのおひたし	ぎゅうにゅう さばフライ	かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はねぎ	たまねぎ もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら	633 kcal 22.3g	まめ

*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。

<佐世保市産>

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー
パセリ・ほうれん草・大根・れんこん・レタス



<長崎県産>

にんじん・ねぎ・生しいたけ・さつまいも・エリンギ
はくさい・エリンギ・アイコトマト・はるか・せとか・ぼんかん



すききらいするおにをいはらしましょう。

みんな大豆からできている



*毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。