



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)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
10(月)	ぎゅうにゅう コッペパン スパゲティミートソース はるやさいのサラダ いちご	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ はるキャベツ コーン いちご	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	598 25.5	
11(火)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが さんまかんろに かおりあえ	ぎゅうにく さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおじそ	たまねぎ こんにやく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	692 27.3	
12(水)	ぎゅうにゅう ごはん みそしる ししゃもいそのかフライ もやしのすのもの	とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ こまつな	だいこん しめじ もやし	こめ さとう	あぶら	582 21.4	
13(木)	ぎゅうにゅう くらざとうパン ポークビーンズ ほうれんそうのソテー オレンジ	ふたにく だいず おさかなりーゼツ	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 オレンジ	くらざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	580 26.8	
14(金)	ぎゅうにゅう むぎごはん わかめスープ ホイコーロー れいとうようなし	タチウオボール ふたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが ようなし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	567 24.1	
17(月)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ABCスープ しろみぎかなフライ ゆでキャベツ 1しょくソース	とりにく しろみぎかな	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ じゃがいも	あぶら	565 24.9	
18(火)	ぎゅうにゅう ポークカレー (ごはん) フルーツカクテル	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん もも	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	647 17.8	
19(水)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ ちゅうかあえ ヨーグルト	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	638 29.9	
20(木)	ぎゅうにゅう はちみつパン ちゃんぼん りんかけだいず	ふたにく さつまあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	はちみつパン ちゃんぼん さとう かたくりこ	あぶら	597 30.2	
21(金)	ぎゅうにゅう たけのこごはん やさいわん いわししょうがに しおもみきゅうり	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ しめじ きゅうり しょうが	こめ さとう		577 25.4	
24(月)	ぎゅうにゅう コッペパン こめこととうにゅうのポタージュ オムレツ コールスローサラダ	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	626 30.9	
25(火)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん (すくなめ) かきあげうどん (かきあげ) あますあえ ピーチゼリー	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう あかじそ	たまねぎ しめじ もやし	こめ うどん さとう ゼリー	かきあげ あぶら	637 19.2	
26(水)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん (むぎごはん) (うずらのたまご) きりぼしだいこんのすのもの	うずらのたまご ふたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ コーン しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら こま	584 24.2	
27(木)	ぎゅうにゅう コッペパン ミートボールのスープ チーズポテト バナナ	ミートボール ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん パセリ	コーン たまねぎ バナナ	コッペパン じゃがいも	あぶら	609 24.2	
28(金)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる とりのからあげ おひたし	おさかなボール あつあげ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら	697 28.6	
* 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。	学校給食	650
* 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	26.8

入学・進級おめでとうございます

1年生は18日(火)から給食が始まります。



元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。



佐世保産

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草・パセリ・たけのこ・春キャベツ

長崎県産

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・大豆・はくさい・ねぎ・だいこん・しいたけ・エリンギ・しめじ・わかめ・米粉
タチウオボール・しょうが・麦・切り干し大根

★季節の食材をつかった「春野菜サラダ」「たけのこごはん」を献立に取り入れています。



الحمد لله

