

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 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ラーメン コーンシュウマイ ちゅうかあえ	やきふた ｺｰﾝｼｭｳまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ きゅうり セロリ	コッペパン ラーメン さとう	ごまあぶら	626 24.8
2 (金)	ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのふくめに あじしおやき あますあえ	とりにく あつあげ あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃくキャベ ツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	588 26.2
5 (月)	ぎゅうにゅう レーズンパン まめとウィンナーのトマトに きびなごカリカリフライ アスパラサラダ	ポークビッツだ いず	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら	619 25.9
6 (火)	ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 くきわかめのすのもの(きんしたまご)	あいびきにく とうふ たまご あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	614 25.8
7 (水)	ぎゅうにゅう キムタクごはん つみれじる うらかみそぼろ オレンジ	ぶたにく タチウオボール あつあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ いんげん	はくさいキムチ たくあん えのきだけ こんにゃく ごぼう もやし オレンジ	こめ さとう	あぶら	548 23.3
8 (木)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン とうにゅうのポタージュ てりやきチキン ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく しろいんげんま め とうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	603 28.2
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのスープ ホキのレモンソースあえ もやしのソテー	とりにく こうやどうふ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ レモン もやし	こめ さとう	あぶら	604 26.7
12 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン せんぎりやさいのスープ チーズポテト ミニトマト ヨーグルト	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	あぶら	575 25.3
13 (火)	ぎゅうにゅう ごはん みそしる さばのにつけ ごまあえ パナナ	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん んそう ねぎ ほうれ	たまねぎ しょうが だいこ ん パナナ	こめ さとう	ごま	628 25.3
14 (水)	ぎゅうにゅう ぶたどん(むぎごはん) ひじきサラダ オレンジ	ぶたにく こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにゃく たまねぎ しめじ しょうが きゅうり コーン オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	579 25.1
15 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ミートボールのクリームに オムレツ カラフルサラダ	ミートボール しろいんげんま め たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ えだまめ	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	702 30.8
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん こもくまめ こもちししゃもフライ しおもみきゅうり	ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ こもちししゃも	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	692 28
19 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン あおじそスパゲティ ツナサラダ ミニアセロラゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら	636 25.7
20 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん いわしおかかに れんこんのきんぴら	とりにく いわし とうふ かまぼこ ぶたにく	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 れんこん	こめ さとう	あぶら	597 25.9
21 (水)	ぎゅうにゅう ビーフカレー(むぎごはん) コールスローサラダ メロン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン メロン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	615 18.8
22 (木)	ぎゅうにゅう はちみつパン ミネストローネ コロッケ フレンチサラダ れいとうみかん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり みかん	はちみつパン こめコマカロニ さとう コロッケ	あぶら	590 21.1
23 (金)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとやさいのうまに あつやきたまご おひたし	とりにく あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ ごぼう もやし	こめ さといも さとう	あぶら	684 26.9
26 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゅうかスープ とうふチャンプルー チョコだいずクリーム	おさかなボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にがうり	コッペパン はるさめ さとう	あぶら チョコクリーム	562 22
27 (火)	ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ やきにく れいとうようなし	かまぼこ ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし しょうが ようなし	こめ さとう	いりごま あぶら	601 22
28 (水)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん とりごぼろじる イカてんぷら ピリからきゅうり	あつあげ とりにく いか	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ラーユ	597 22.6
29 (木)	ぎゅうにゅう ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	とりにく あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ パナナ	ナン じゃがいも	あぶら	514 25.5
30 (金)	ぎゅうにゅう ごはん なすのみそしる さんまかんろに きりぼしだいこんのいために	とうふ さんま むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ なす きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	591 23.6
* 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。 * 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



★今月の地場産物★
【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり
ほうれん草
【長崎県産】
麦・大豆・豆腐・わかめ・くきわかめ
にんじん・たまねぎ・キャベツ
じゃがいも・えのきだけ・タチウオ





力は長月間です！

は
歯によい食べもの

ハール

