



| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし類 | 栄養価(中) | |
|-----------|--|---|-----------------------------|------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | | エネルギー | たんぱく質 |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 1 (金) | 牛乳 コッペパン パンプキンポタージュ 魚のハニーマスタード焼き アスパラのサラダ | ふたにく たら | ぎゅうにゅう | かぼちゃ アスパラ にんじん | たまねぎ グリーンピース きゅうり | コッペパン はちみつ さとう | あぶら | | 623 30.4 | |
| 4 (月) | 牛乳 ごはん 中華丼 いわしの梅の香揚げ 茎わかめの炒め物 | ふたにく うすらたまご てんぷら | ぎゅうにゅう いわしうめのかあけ くわかめ | にんじん | キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ | きくらげ もやし こめ さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | | 730 27.1 | |
| 5 (火) | 牛乳 ごはん つみれ汁 さんまのみぞれ煮 浦上そぼろ | トビウオボール あつあげ てんぷら ふたにく むぎみそ さんまのみぞれに | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん インゲン | たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし | こめ さとう | あぶら | にぼし | 722 31.4 | |
| 6 (水) | 牛乳 コッペパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ | とりにく とうふハンバーグ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ | コッペパン じゃがいも さとう | | | 572 25.0 | |
| 7 (木) | 牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ なすのそぼろ炒め | うおそうめん ふたひきにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こねぎ | たまねぎ えのきたけ なす こんにゃく | こめ むぎ コロッケ さとう | あぶら | にぼし だしこんぶ | 686 23.8 | |
| 8 (金) | 牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ 青じそスパゲティ | とりにく ベーコン | 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 コーン セロリ | くろざとうパン ハーフスパゲティ | | | 546 22.6 | |
| 11 (月) | 牛乳 ごはん 五目豆 厚焼卵 きゅうりのピリッと漬け | とりにく だいす あつやきたまご てんぷら あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん | こんにゃく きゅうり ごぼう れんこん えだまめ | こめ さといも さとう | ごまあぶら しろごま | にぼし | 730 30.5 | |
| 12 (火) | 牛乳 ごはん マーボー豆腐 リャンバンウースー オレンジ | あいびきにく とうふ あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | たまねぎ オレンジ しょうが きゅうり もやし | こめ さとう でんぷん はるさめ | ごまあぶら | | 670 23.0 | |
| 13 (水) | 牛乳 はちみつパン ポークビーンズ キャベツのソテー 冷凍洋梨 | ふたにく だいす ひよこまめ いんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ きいろピーマン れとうようなし | はちみつパン じゃがいも さとう | あぶら | | 587 22.6 | |
| 14 (木) | 牛乳 キムチチャーハン 冬瓜のスープ 肉しゅうまい もやしときゅうりのナムル | ふたにく とりにく とうふ にくしゅうまい | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン チンゲンサイ | キムチ きゅうり とうがん たまねぎ もやし | こめ さとう | ごまあぶら | | 614 24.4 | |
| 15 (金) | 牛乳 はいがパン 卵スープ きびなごカリカリフライ コールスローサラダ | たまご とりにく きびなごフライ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん | たまねぎ キャベツ | はいがパン でんぷん さとう | あぶら | | 748 32.0 | |
| 19 (火) | 牛乳 ごはん 肉じゃが ゴーヤチャンプルー ミニりんごゼリー | ふたにく とうふ かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん キヌサヤ | たまねぎ こんにゃく にがうり | こめ じゃがいも さとう りんごゼリー | ごまあぶら | | 653 22.7 | |
| 20 (水) | 牛乳 米粉パン コンソメスープ オムレツ ペンネのミートソース | オムレツ あいびきにく ひよこまめ いんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ トマト | たまねぎ コーン マッシュルーム | こめこパン じゃがいも ペンネ さとう | | | 608 28.0 | |
| 21 (木) | 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ 冷凍みかん | とりにく | ぎゅうにゅう | かぼちゃ | たまねぎ れいとうみかん なす キャベツ きゅうり | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら | | 712 18.9 | |

※天候により献立変更がある場合があります

| |
|------|
| 基準値 |
| 650 |
| 26.8 |

佐世保市産の食材 (予定)

米 牛乳 煮干し なす パセリ にがうり

長崎県産の食材 (予定)

ねぎ きゅうり キャベツ しょうが しいたけ エリンギ 冷凍みかん

7月の献立について

7月7日の七夕にちなみ、「星のコロッケ」や「魚そうめん汁」を取り入れています。
また季節の食べ物として「にがうり」「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」などを使用した献立を予定しています。



夏ばて予防

夏の食生活チェック

- 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意
- 2 朝ごはんをしっかり食べよう
- 3 夏野菜をたくさん食べよう
- 4 牛乳も忘れずに飲もう
- 5 冷房に気をつけよう
- 6 夜ふかしをしない

