

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 いわしうめのかあげ 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 干切り野菜のスープ 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 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

