



日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー・Kcal	エネルギー・Kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質 g	たんぱく質 g
1 金	ごはん	牛乳 のつべい汁 いわしのしょうが煮 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ	MILK	葉ねぎ	生しいたけ ごぼう	砂糖 油	626	784	
4 月	自転車飯	牛乳 すまし汁 厚焼き卵 おひたし	油揚げ 豆腐	MILK わかめ	ほうれん草	ごぼう	砂糖 油	579	733	
5 火	レーズンパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 キャベツのソテー ヨーグルト	ウインナー	MILK	いんげん	キャベツ	砂糖 油	646	849	
6 水	ごはん	牛乳 白玉だんご汁 ししゃも磯の香フライ きんぴら	豆腐	MILK	小松菜	ごぼう	砂糖 油	624	811	
7 木	コッペパン	牛乳 やきそば 大豆とிரಿಕこの佃煮 オレンジ	豚肉 いか	MILK	ピーマン	キャベツ	砂糖 油	602	750	
8 金	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 さば和風カレー煮 ゆかりあえ	鶏肉 油揚げ	MILK	葉ねぎ	ごぼう 生しいたけ	砂糖 油	644	831	
11 月	ごはん	牛乳 豚汁 あじの塩焼き 茎わかめの炒め煮	豚肉 厚揚げ 麦みそ	MILK	葉ねぎ	なすしょうが	砂糖 油	612	758	
12 火	米粉パン	牛乳 青じそスパゲティ カラフルサラダ(別配缶:いり卵)	豚肉 いり卵	MILK	青じそ	エリンギ	砂糖 油	609	806	
13 水	ごはん	牛乳 肉じゃが ごまあえ(別配缶:しらす干し)	豚肉	MILK	いんげん	キャベツ	砂糖 油	620	785	
14 木	コッペパン	牛乳 コンソメスープ チキンカツ 野菜ソテー 棒チーズ	ウインナー	MILK	小松菜	キャベツ	砂糖 油	615	733	
15 金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳 フレンチサラダ 冷凍みかん	牛肉	MILK	アスパラガス	グリーンピース みかん	砂糖 油	653	822	
18 月	ごはん	牛乳 チャーシヤン豆腐 ナムル	豚肉 厚揚げ	MILK	ほうれん草	しょうが	砂糖 油	621	784	
19 火	コッペパン	牛乳 豆乳パンクンポタージュ オムレツ ひじきサラダ	鶏肉 白いんげん豆	MILK	ほうれん草	なす もやし	砂糖 油	635	775	
20 水	キムチ チャーハン	牛乳 中華スープ コーンシュウマイ 塩もみきゅうり	豚肉 アジボール	MILK	ピーマン	白菜キムチ	砂糖 油	564	726	
21 木	食パン	牛乳 ミネストローネ 魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	鶏肉 魚フライ	MILK	トマト	セロリー	砂糖 油	640	772	
22 金	ごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物 柚木メロン	合い挽肉	MILK	ほうれん草	なす もやし	砂糖 油	631	795	
25 月	ごはん	牛乳 わかめスープ 焼肉	豆腐 豚肉	MILK	ピーマン	キャベツ もやし	砂糖 油	634	805	
26 火	はちみつパン	牛乳 五目うどん 小松菜サラダ(別配缶:ツナ)	鶏肉 かまぼこ	MILK	葉ねぎ	ごぼう	砂糖 油	626	835	
27 水	中華丼 (麦ごはん)	牛乳 ひよつづの酢の物 バナナ	豚肉 うずらの卵	MILK	小松菜	キャベツ	砂糖 油	623	776	
28 木	ナン	牛乳 ポテトと野菜のスープ キーマカレー レモンゼリー	鶏肉 合い挽肉	MILK	ほうれん草	キャベツ	砂糖 油	601	750	
29 金	ごはん	牛乳 みそ汁 魚の南蛮漬	豆腐 油揚げ	MILK	かぼちゃ	なす	砂糖 油	652	826	

### 6月の献立について



○6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立として「ヨーグルト」、しっかり噛んで食べる献立として「自転車飯」、「白玉だんご汁」、「ししゃも磯の香フライ」、「きんぴら」、「大豆とிரಿಕこの佃煮」などを取り入れています。

○6月は、食育月間でもあり、長崎県産品愛用運動推進月間です。佐世保産の米、牛乳、きゅうり、なす、アスパラガスや、県内産のじゃがいも、キャベツ、冷凍みかん等の地域食材を献立に使用する予定です。

○季節の果物として、6月22日に佐世保産(柚木地区)の「柚木メロン」を献立に取り入れています。

### 給食で使用する食材について

佐世保産: 米・牛乳・きゅうり・なす・アスパラガス・柚木メロン

長崎県産: にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・葉ねぎ・かぼちゃ・えのきたけ・しめじ・しょうが・冷凍みかん



小学校	中学校
平均値	平均値
622	786
23.9	29.5
摂取基準値	摂取基準値
640	820
24.0	30.0