



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		1杯分 - kcal たんぱく質 g	
			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（脂肪）	前期	後期
1 月	ごはん	牛乳 春雨汁 いわしのみぞれ煮 甘酢あえ	豆腐 鶏肉 いわしのみぞれ煮	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ 砂糖 はるなめ 春雨		619 22.7	778 27.7
2 火	コッパン	牛乳 なす入りミートスパゲティ 海藻サラダ 冷凍みかん	合挽肉 海藻	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす しめじ コーン にんにく きゅうり 冷凍みかん	コッパン スパゲティ 砂糖	あぶら油	663 24.1	823 30.0
3 水	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 かつお節 豚もろ ソーセージ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ エリンギ にがうり しょうが キャベツ もやし	こめ 砂糖 小麦 かたくりこ	あぶら油	672 27.6	848 33.8
4 木	はちみつパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 オムレツ 野菜のカレーソテー	ウインナー オムレツ	牛乳	にんじん いんげん こまつな 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	はちみつパン じゃがいも 砂糖	あぶら油	610 26.2	809 33.5
5 金	えだまめ 枝豆ごはん	牛乳 魚そうめん汁 星形コロッケ しお 星もみきゅうり 巨峰ゼリー	お魚パスタ わかめ	牛乳	にんじん オクラ	たまねぎ えのきたけ えだまめ きゅうり	こめ コロッケ ゼリー	あぶら油	696 20.5	830 24.3
8 月	麦ごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 クーフイリチー	アジボール 油揚げ 厚焼き卵 豚肉	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ 白菜 えのきたけ ごぼう	こめ 小麦 砂糖 ごま油	あぶら油	602 26.5	755 31.9
9 火	コッパン	牛乳 五目うどん キャベツの炒め物 オレンジ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん わかめ	たまねぎ ごぼう オレンジ キャベツ エリンギ コーン	コッパン うどん 油	あぶら油	594 24.5	739 30.0
10 水	ごはん	牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 あじの塩焼き ごまあえ	合挽肉 あじの塩焼	牛乳	かぼちゃ にんじん いんげん こまつな 小松菜	たまねぎ こんにやく もやし	こめ 砂糖 さといも ごま	あぶら油	634 24.4	805 30.3
11 木	食パン	牛乳 ミネストローネ 白身フライ ゆでキャベツ タルトソース	鶏肉 大豆 白身フライ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	食パン じゃがいも 外付け	あぶら油	665 27.6	830 33.2
12 金	キムチチャーハン	牛乳 チンゲンサイのスープ えびシュウマイ ナムル	豚肉 豆腐 えびシュウマイ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ 砂糖 マロニー ごま油	あぶら油	593 20.8	768 26.1
15 月	うみ ひ 海の白									
16 火	コッパン	牛乳 ビーンズスープ 照り焼きチキン レモン和え	ウインナー 大豆 照り焼きチキン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	コッパン じゃがいも レンズ豆 砂糖	あぶら油	621 27.9	766 34.0
17 水	ごはん	牛乳 とうもろこしのスープ チンジャオロースー すいか	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 鶏皮マン チンゲンサイ 鶏皮マン	たまねぎ コーン すいか にんにく しょうが もやし	こめ 砂糖 かたくりこ	あぶら油	648 21.5	808 26.0
18 木	ごはん	牛乳 冬瓜のみそ汁 ししゃも磯の香フライ かおりあえ	厚揚げ 小麦みそ ししゃもフライ	牛乳 わかめ	にんじん 青じそ	たまねぎ 冬瓜 しめじ きゅうり	こめ さといも	あぶら油	618 20.6	804 26.2
19 金	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー グリーンサラダ 冷凍黄桃	豚肉 ツナ	牛乳	かぼちゃ アスパラガス ピーマン トマト	たまねぎ にんにく きゅうり なす レモン キャベツ 冷凍黄桃	こめ 小麦 砂糖	あぶら油	683 21.4	859 25.8

★今月の献立について

- 5日（金）・・・七夕の行事食として「枝豆ごはん」、「魚そうめん汁」、「星型コロッケ」を実施します。
- 18日（木）・・・「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。
- 19日（金）・・・食育の日です。佐世保産のなす、かぼちゃを使用した「夏野菜カレー」、佐世保産のきゅうり、アスパラガスを使用した「グリーンサラダ」を予定しています。
- 季節の野菜・果物として、かぼちゃ、ピーマン、にがうり、枝豆、なす、冬瓜、すいかを取り入れています。



今月の食材

※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

佐世保産: 精白米・牛乳・なす・きゅうり・パセリ・かぼちゃ・にがうり・アスパラガス

長崎県産: じゃがいも・しょうが・はくさい・ねぎ・えのきたけ・エリンギ・しめじ・すいか

前期	後期
平均値	
637	802
24.0	29.5
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2