



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)		I礼ギ - 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)	前期	後期
7 水	小盛り わかめごはん	牛乳 五目うどん おかか炒め りんご	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 うどん	あぶら 油	599	729
8 木	コッペパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーのソテー いちご	ミートボール	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	597	789
9 金	麦ごはん	牛乳 八宝菜 きびなごの天ぷら ゆかりあえ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 麦	あぶら 油	613	780
12 月	ごはん	牛乳 五目煮 甘酢あえ オレンジ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	白菜 きゅうり ごぼう	米 里芋	あぶら 油	622	785
13 火	黒砂糖パン	牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 オムレツ ほうれん草のソテー	豚肉 ポークピッツ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも	あぶら 油	670	890
14 水	ごはん	牛乳 かきたま汁 さんまゆず味噌煮 れんこんのきんぴら	卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	米 砂糖	あぶら 油	621	790
15 木	ポークカレー (ごはん)	牛乳 コールスローサラダ ももゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖	あぶら 油	679	855
16 金	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ナムル 冷凍洋梨	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが もやし	米 砂糖	あぶら 油	682	857
19 月	ごはん	牛乳 肉じゃが 春キャベツの昆布和え 野菜ふりかけ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 春キャベツ	米 砂糖	あぶら 油	633	801
20 火	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 パナナ	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ きくらげ もやし	パン ちゃんぽん	あぶら 油	645	800
21 水	ごはん	牛乳 つみれ汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 オレンジ	タチウオボール	牛乳	にんじん には	白菜 だいこん オレンジ	米 砂糖	あぶら 油	649	821
22 木	はちみつパン	牛乳 豆乳のポタージュ 照り焼きチキンバーグ 野菜のソテー	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	618	825
23 金	歓迎遠足									
26 月	ごはん	牛乳 野菜わん さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ	米	あぶら 油	621	783
27 火	米粉パン	牛乳 カレースパゲティ アスパラサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ オレンジ	パン 砂糖	あぶら 油	683	868
28 水	親子丼 (麦ごはん)	牛乳 冷凍黄桃 切り干し大根の酢のもの いりこの佃煮	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ 冷凍黄桃	米 麦	あぶら 油	629	787
30 金	ごはん	牛乳 みそ汁 しいらのレモンソース漬け ひじきの炒り煮	厚揚げ しいら 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 レモン	米 じゃがいも	あぶら 油	696	885

今月の献立について

- 新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。また、季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも等を取り入れています。
- 15日(木)はパンの日ですが、小学校1年生の給食開始にあわせ**米飯給食**です。『ごはん、牛乳、ポークカレー、コールスローサラダ、ももゼリー』を予定しています。
- 19日(月)は「食育の日」にちなみ、佐世保産の春キャベツを使用した「春キャベツの昆布和え」、長崎県産のじゃがいもやたまねぎを使った「肉じゃが」になっています。

今月の食材

佐世保産: キャベツ・きゅうり・パセリ・たけのこ・アスパラガス・しいら・れんこん  
長崎県産: たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん・えのきたけ・エリンギ・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。  
※使用する食材は、天候や価格により変更する



平均値	
639	812
24.6	30.5
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2