



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補給 - 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（脂質）	小	中
6 木	ごもく 五目おこわ	牛乳 わかたけ汁 厚焼き卵 ゆかりあえ かしわもち	鶏肉 油揚げ 厚焼き卵	牛乳 わかめ	にんじん しそ	たまねぎ エリンギ きゅうり たけのこ えのきたけ 菘薺	こめ もち米 砂糖 かしわもち	あぶら 油	619	756
7 金	ごはん	牛乳 チンゲン菜のスープ 酢豚 オレンジ	豆腐 豚肉 酢豚	牛乳 チンゲン菜	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ きくらげ しょうが オレンジ	こめ 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油 ごま油	662	837
10 月	麦ごはん	牛乳 炒り豆腐 1食味のり 春雨ときゅうりの酢の物	鶏ひき肉 豆腐 てんぷら	牛乳 のり	にんじん いんげん こまつな 小松菜	たまねぎ 白菜 きゅうり エリンギ	こめ 小麦 砂糖 春雨	あぶら 油	628	795
11 火	コッペパン	牛乳 カレーうどん おかか炒め 甘夏	豚肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 ほうれん草	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ しめじ 枝豆 甘夏	パン うどん 油	632	838	
12 水	グリーンピース ごはん	牛乳 みそ汁 しいらのフライ おひたし	厚揚げ しいら むぎ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース 当栗 えのきたけ もやし	こめ 小麦粉 パン粉 砂糖	あぶら 油	625	767
13 木	パーカーハウスパン	牛乳 ビーンズスープ パナナ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 大豆 ハンバーグ	牛乳 パセリ	にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 キャベツ パナナ	パン 砂糖 油	614	817	
14 金	ごはん	牛乳 かきたま汁 いわし生姜煮 きんぴら	卵 豆腐 豚肉 いわし生姜煮	牛乳 いんげん	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	655	827
17 月	うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日									
18 火	パン	牛乳 ポークビーンズ オムレツ キャベツのソテー	豚肉 大豆 オムレツ	牛乳 ピーマン	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ 枝豆 キャベツ しめじ	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	669	847
19 水	ごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さわら塩焼き ひじきあえ	鶏ひき肉 さわら塩焼き	牛乳 ひじき	にんじん しそ	たまねぎ グリンピース きゅうり こんにゃく	こめ 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	632	804
20 木	コッペパン	牛乳 ラーメン オレンジ ししゃもフライ 塩もみきゅうり	豚肉 ししゃもフライ	牛乳 ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ コーン もやし キャベツ きくらげ オレンジ	パン ラーメン	あぶら 油	678	891
21 金	麦ごはん	牛乳 中華スープ 冷凍パン ピピンバ（焼き肉、ナムル、錦糸卵）	豚肉 米みそ 豆腐 つみれ 錦糸卵	牛乳 ほうれん草	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし パイン にんにく	こめ 小麦 砂糖 小麦粉	あぶら 油 ごま油	630	793
24 月	ごはん	牛乳 みそ汁 かつおの甘辛煮 いんげんのごまあえ	厚揚げ 麦みそ かつお	牛乳 いんげん 麦みそ	にんじん ねぎ いんげん 麦みそ	たまねぎ えのきたけ 白菜 しょうが きゅうり	こめ さといも 砂糖 小麦粉	あぶら 油 ごま	613	777
25 火	コッペパン	牛乳 ABCスープ チーズポテト パナナ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ パナナ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら 油	653	798
26 水	麦ごはん	牛乳 チキンカレー ツナサラダ ツナ【別配缶】	鶏肉 ツナ	牛乳 ほうれん草	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 レモン にんにく	こめ 小麦 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	660	838
27 木	コッペパン	牛乳 焼きビーフン りんごジャム ひじきサラダ ミニトマト	豚肉 ひじき	牛乳 ピーマン	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし トマト きくらげ きゅうり コーン	パン ビーフン 砂糖 りんごジャム	あぶら 油 ごま油	603	759
28 金	ごはん	牛乳 春雨スープ 回鍋肉 グリーンメロン	豚肉 赤みそ	牛乳 ピーマン	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ えのきたけ メロン キャベツ しょうが にんにく	こめ 小麦 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	608	767
31 月	ごはん	牛乳 ごもく に 五目煮 きびなごの南蛮漬 オレンジ	鶏肉 大豆	牛乳 きびなごから揚げ	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ れんこん ごぼう しめじ こんにゃく オレンジ	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油	677	878

今月の献立について

- 今月の行事食として
6日に端午の節句のお祝いで「かしわもち」をつけています。
- 季節の食材を生かして、
28日に「グリーンメロン」を献立に取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。長崎県産の新じゃがを使った「じゃがいものそぼろ煮」、佐世保産のきゅうりをしそ風味のひじきであえた「ひじきあえ」を実施予定です。

今月の食材

佐世保産: きゅうり

長崎県産: たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・キャベツ・じゃがいも・しょうが・だいこん・えのきたけ・エリンギ・しめじ・グリーンメロン

※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

小学校	中学校
平均値	平均値
636	808
24.8	30.7
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2