



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人1日 - kcal	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カルシウム)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質g	小中
1木	はちみつパン	牛乳 ツナスパゲティ コールスローサラダ	ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ なす しめじ コーン	パン 砂糖 スパゲティ	あぶら油	698 26.5	890 33
2金	ごはん	牛乳 五目煮 きびなご天ぷら 甘酢和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん いんげん ほうれん草	こんにやく ごぼう れんこん もやし	こめ 米 砂糖 さといも 里芋	あぶら油	691 25.2	881 31
5月	むぎ麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ すいか	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ きゅうり すいか なす 枝豆 コーン	こめ 小麦 砂糖	あぶら油	694 20.3	870 25
6火	コッペパン	牛乳 肉団子スープ オムレツ ラタトゥイユ	ミートボール オムレツ ウィナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	パン じゃがいも	あぶら油	648 25.7	796 30
7水	えだまめ枝豆ごはん	牛乳 魚そうめん汁 巨峰ゼリー 星のコロッケ ひじきあえ	お魚パスタ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん オクラ しそ	たまねぎ しめじ きゅうり えだまめ 枝豆	こめ 米 ゼリー コロッケ	あぶら油	703 20.4	814 24
8木	コッペパン	牛乳 とうもろこしのスープ 焼きビーフン チョコ大豆クリーム	鶏肉 豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ もやし	パン ビーフン チョコ大豆クリーム	あぶら油	650 23.7	819 29
9金	ごはん	牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 いわしの生姜煮 茎わかめの酢のもの	鶏ひき肉 いわし生姜煮	牛乳 茎わかめ	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ こんにやく きゅうり	こめ 米 砂糖 さといも 里芋	あぶら油 ごま油	694 22.5	877 28
12月	ごはん	牛乳 みそ汁 ゆかりあえ マダイのレモンソース漬け	豆腐 小麦みそ マダイ	牛乳 わかめ	にんじん しそ	たまねぎ なす レモン きゅうり	こめ 米 砂糖 さといも 片栗粉	あぶら油	679 26.4	836 30
13火	くろざとう黒砂糖パン	牛乳 きつねうどん (別配缶)油揚げ ごま酢あえ	油揚げ 鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 うどん	あぶら油 ごま	616 24.6	772 30
14水	ごはん	牛乳 中華スープ チンジャオロースー オレンジ	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし にんにく オレンジ	こめ 米 砂糖 はるさめ かたくり 片栗粉	あぶら油 ごま油	608 23.7	767 29
15木	パインパン	牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ 野菜のソテー	鶏肉 大豆 白身魚フライ	牛乳	パセリ 小松菜 トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも	あぶら油	615 26.3	832 34

シーカヤックのため給食なし

16金	シーカヤックのため給食なし									
19月	キムチチャーハン	牛乳 マロニースープ 中華風和え物 (別配缶) 錦糸卵	豚肉 錦糸卵 お魚ボール 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ きゅうり セロリ 白菜キムチ	こめ 小麦 砂糖 マロニー	あぶら油 ごま油	606 22.5	773 28
20火	コッペパン	牛乳 カレービーンズ 冷凍みかん 小松菜サラダ (別配缶) ツナ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 枝豆 レモン みかん	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら油	684 27.3	853 34

今月の献立について

- 七夕の行事食として、7日に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星のコロッケ」「巨峰ゼリー」を実施します。
- 季節の野菜・果物として「きゅうり」「かぼちゃ」「ピーマン」「トマト」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 12日(月)は、「マダイのレモンソース漬け」を予定しています。長崎県産水産物等学校給食活用推進事業で無償提供された「マダイ」を使用します。
- 毎月19日は、「食育の日」です。19日は佐世保産のきゅうりを使った「中華風和え物」を実施します。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・パセリ

長崎県産: にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・しょうが・かぼちゃ・しめじ・エリンギ・トマト・すいか・マダイ

※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場合があります。

小学校	中学校
平均値	平均値
660	829
24.2	30
摂取基準値	
650	830
26.8	34



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

