



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価 (小)	栄養価 (中)	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質	
1 (水)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 あじの南蛮漬け ごまドレッシングあえ	あじ 豆腐 うす揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう	きゅうり コーン	こめ 里芋 砂糖 麦 でん粉	油 白ごま	煮干 だし昆布	756 30.5	827 31.7
2 (木)	牛乳 コッペパン カレービーンズ コールスローサラダ プレーンオムレツ	オムレツ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ グリーンピース	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		736 30.4	875 34.8
3 (金)	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ 豆腐しゅうまい もやしのナムル	豆腐焼売 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 黄ピーマン ピーマン	もやし えのきたけ	たまねぎ 白菜	こめ 砂糖	ごま油		720 25.3	751 27.2
6 (月)	牛乳 コッペパン パンプキンポタージュ 青じそスパゲティ グレープフルーツ	鶏肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ しそ	グレープフルーツ クリームコーン	たまねぎ エリンギ	コッペパン 白いんげん豆・ひよこ豆 スパゲティ			724 29.5	863 33.9
7 (火)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ なすのそぼろ炒め	魚そうめん 豚ひき肉 てんぷら	牛乳	にんじん インゲン 葉ねぎ	なす えのきたけ	たまねぎ しょうが	こめ 星のコロッケ 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	730 24.4	783 25.2
8 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 魚のすり身揚げ きゅうりの南蛮漬け	厚揚げ 魚のすり身揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ ヤングコーン しょうが	たけのこ 枝豆 きくらげ	こめ でん粉 砂糖	油 白ごま ごま油		798 31.3	852 32.2
9 (木)	牛乳 卵パン ラビオリスープ ジャーマンポテト りんごのタルト	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	コーン	たまごパン じゃがいも りんごのタルト ラビオリ			726 27.6	876 32.6
10 (金)	牛乳 ごはん 牛丼 茎わかめの炒め物	卵 牛肉 赤かまぼこ てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ もやし 深ねぎ	つきこんにゃく しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	716 28.4	735 29.2
13 (月)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 ごまじゃこサラダ	ベーコン	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	きゅうり グリーンピース	米粉パン じゃがいも 砂糖	白ごま		674 23.8	733 28.7
14 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 リャンバンウースー	豆腐 うずら卵 ミートボール	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし	きゅうり しいたけ	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		696 24.4	750 25.2
15 (水)	牛乳 麦入りわかめごはん にら卵汁 ししゃもフライ ゴーヤチャンプルー	水切り豆腐 卵 かつお節 赤かまぼこ 豚肉	牛乳 ししゃもフライ わかめ	にんじん にら	たまねぎ しめじ	にがうり	こめ 麦 でん粉	油 ごま油	さば削り節 だし昆布	726 32.0	802 33.3
16 (木)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ タラのイタリアンソース	タラ 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん 赤ピーマン	キャベツ コーン 黄ピーマン	たまねぎ レモン	コッペパン 砂糖	オリーブ油		638 32.4	713 36.7
17 (金)	牛乳 ごはん 夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 赤ピーマン	冷凍みかん たまねぎ 枝豆	きゅうり なす 黄ピーマン	こめ じゃがいも 砂糖	油		807 21.3	861 22.2
20 (月)	牛乳 はちみつパン コンソメスープ 豆腐ハンバーグ 蒸し野菜 (広田小6年のみの給食)	合びき肉 水切り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ もやし コーン	たまねぎ 枝豆	はちみつパン でん粉			638 29.0	給食なし
21 (火)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 焼肉	豚肉 鶏肉 米みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン パセリ	もやし りんごビュレ	たまねぎ エリンギ しょうが	こめ 砂糖	油		699 22.7	753 29.5
22 (水)	牛乳 ゆかりごはん わんたん汁 ひじきサラダ メンチカツ	メンチカツ	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん	たまねぎ もやし しいたけ	きゅうり コーン	こめ ワンタン 砂糖	油 ごま油		795 22.7	852 23.7
27 (月)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ 鮭のハーブ焼き コーンソテー	鮭 鶏肉	牛乳	アスパラ にんじん	キャベツ たまねぎ	コーン	コッペパン じゃがいも	オリーブ油 油		609 32.3	738 36.7
28 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 昆布サラダ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん にら	たまねぎ コーン	きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油		704 24.2	758 25.2
29 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん ツナそぼろどん 冷凍黄桃	ツナ 豆腐 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	冷凍黄桃 ごぼう えだまめ しょうが	たまねぎ コーン しめじ	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	667 30.4	721 30.4
30 (木)	牛乳 コッペパン 洋風肉じゃが 蒸し野菜 一食ドレッシング (広田小6年のみの給食)	ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ グリーンピース	もやし 枝豆	コッペパン じゃがいも 砂糖			621 22.7	給食なし
31 (金)	牛乳 ごはん とうもろこしのスープ 鶏肉のレモン焼き アスパラのソテー	鶏肉	牛乳	アスパラ にんじん ほうれん草	たまねぎ クリームコーン 黄ピーマン	コーン レモン	こめ 砂糖	油		679 26.0	732 26.9
佐世保産の食材 (予定) 米 煮干し なす パセリ にがうり									基準値	基準値	
									780	830	
									32.2	34.2	
									平均	平均	
									707	788	
									27.2	29.7	

7月の献立について

7月7日は「七夕」です。七夕の行事食として**7日**に「魚そうめん汁、星のコロッケ、なすのそぼろ炒め」を入れています。
また、「ゴーヤチャンプルー」「青じそスパゲティ」「夏野菜カレー」など夏野菜を使った献立も入れました。
暑くて食欲が落ちる時期ですので、「キムチチャーハン」「わかめごはん」「ゆかりごはん」など食べやすい献立を入れまし

