



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価（中） エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		エネルギーのもとになる（黄）			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー	豚肉 厚揚げ 赤みそ かつお節	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが エリンギ にがうり	米 砂糖 でん粉 シークワーサーゼリー	油 ごま油		832 31.8
2 (水)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ チキンのチーズオープン焼き アスパラサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		812 33.6
3 (木)	牛乳 ガバオライス（ごはん） ビーフン汁 冷凍黄桃	鶏肉 合びき肉 大豆ミート	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ もやし きくらげ エリンギ しょうが 黄桃 黄ピーマン	米 ビーフン 砂糖	油		764 28.3
4 (金)	牛乳 はちみつパン かぼちゃのポタージュ 青じそスパゲティ オレンジ	鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 青じそ	たまねぎ エリンギ オレンジ	はちみつパン じゃがいも スパゲティ	生クリーム		844 32
7 (月)	牛乳 麦入りわかめごはん マロニースープ 星のコロッケ 塩もみ野菜	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 麦 マロニー 星のコロッケ	油		742 21.8
8 (火)	牛乳 ごはん 里芋のうま煮 厚焼卵 きゅうりの南蛮漬け	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり えだまめ	米 さといも 砂糖	油 ごま ごま油	煮干し	840 32.6
9 (水)	牛乳 はいがパン じゃがいものベーコン煮 アスパラのソテー チョコ大豆クリーム オレンジ	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン オレンジ	はいがパン 砂糖 じゃがいも チョコ大豆クリーム	油		850 30.6
10 (木)	牛乳 キムチチャーハン えび団子スープ もやしときゅうりのナムル	豚肉 鶏肉 えび団子 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	白菜キムチ きくらげ もやし きゅうり	米 春雨 砂糖	ごま油		728 29.5
11 (金)	牛乳 黒砂糖パン トマトスープ 焼きハンバーグ ほうれん草のソテー	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ しめじ セロリー 黄ピーマン	黒砂糖パン じゃがいも	オリーブオイル 油		782 35.2
14 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと大豆のそぼろ煮 きゅうりとわかめの和え物 味つけのり	合びき肉 厚揚げ さつま揚げ 大豆 米みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖		煮干し	804 32.1
15 (火)	牛乳 ごはん 鶏だし野菜わん いわしの生姜煮 切干大根の酢の物	ミートボール 豆腐 いわし	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり 切干大根	米 砂糖	ごま	だし昆布	779 28.2
16 (水)	牛乳 コッペパン ABCスープ 魚のバーベキューソース 野菜のソテー	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ しょうが コーン	コッペパン でん粉 マカロニ 砂糖	油 ごま		794 37.4
17 (木)	牛乳 夏野菜カレー（麦ごはん） ひじきサラダ グレープフルーツ	牛肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす きゅうり コーン グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油		803 22.8
18 (金)	牛乳 米粉パン コーンポタージュ 魚のハーブ焼き ラタトゥイユ	鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト 赤ピーマン	たまねぎ コーン ズッキーニ 黄ピーマン	米粉パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル		815 39.8
22 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 きびなごの唐揚げ クーフイリチー	豆腐 油揚げ 麦みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 きびなご 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 砂糖	油	煮干し	759 32.6

※ 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。
※ 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

○佐世保市産の使用食材（予定）

○長崎県産の使用食材（予定）

精白米 牛乳 煮干し なす パセリ きゅうり

きびなご ひじき 豆腐 ねぎ キャベツ しょうが
しいたけ じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ
ほうれん草 えのきたけ にがうり

- 夏が旬の野菜を使った献立を多く取り入れています。（ゴーヤチャンプルー・ラタトゥイユ・夏野菜カレー）
- 夏でも食べやすい献立（ガバオライス・キムチチャーハン）や冷凍果実・ゼリーなどを予定しています。
- 7月7日は七夕にちなんだ献立です。「星のコロッケ」を予定しています。



夏ばて予防

夏の食生活チェック



1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



2 朝ごはんをしっかり
食べよう



3 夏野菜をたくさん食べ
よう



4 牛乳も忘れずに飲もう



5 冷房に気をつけよう



6 夜ふかしをしない

