

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価（中）
		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）			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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		
2 (月)	牛乳 ハヤシライス（麦ごはん） キャベツとウィンナーのソテー	牛肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース	米 麦	油		760 25.8
3 (火)	牛乳 ごはん 卵スープ チンジャオロースー 冷凍黄桃	卵 豚肉 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが 黄ピーマン もも	米 でん粉 砂糖	ごま油		750 30.9
4 (水)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ 魚のピリ辛ソース ブロッコリーサラダ	鶏肉 ホキ 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ しょうが コーン	コッペパン でん粉 砂糖	油		742 37.3
5 (木)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻き もやしときゅうりのナムル	豚肉 豆腐	牛乳 しらす干し	ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン たけのこ きくらげ もやし きゅうり	米 春雨 春巻き 砂糖	油 ごま油		797 26.9
6 (金)	牛乳 はいがパン ごぼうのクリームスープ カレースパゲティ オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ ごぼう オレンジ 黄ピーマン	胚芽パン スパゲティ	生クリーム バター		799 30.9
9 (月)	牛乳 ポークカレー（麦ごはん） ツナと野菜のソテー はちみつレモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ コーン しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 はちみつレモンゼリー			875 26.4
10 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 厚焼卵 きんぴら	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう	米 白玉 砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	749 32
11 (水)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン 大豆といりこの揚げ煮	豚肉 うすらの卵 大豆	牛乳 いりこ	にんじん	キャベツ もやし きくらげ	黒砂糖パン 春雨 さつまいも でん粉 砂糖	ごま油 油		865 34.3
12 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 ふりかけ（のりごま）	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖			749 25.2
13 (金)	はちみつパン 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ ぶなしめじ 黄ピーマン エリンギ	はちみつパン じゃがいも マーマレード	油		750 33.7
16 (月)	牛乳 ごはん 鶏の中華とろみスープ ショウロンボウ そぼろ炒め	鶏肉 豆腐 豚ひき肉 ショウロンボウ さつま揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり えだまめ しょうが 黄ピーマン たけのこ	米 でん粉 砂糖	油		750 29.8
17 (火)	牛乳 ごはん 里芋のみそ煮 ホキのてんぷら きゅうりの酢の物	合びき肉 ホキ さつま揚げ 米みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ きゅうり	米 里芋 砂糖	油		833 32.9
18 (水)	牛乳 黒砂糖パン ABCスープ チーズポテト オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ オレンジ	黒砂糖パン マカロニ じゃがいも			747 31
19 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さばの塩焼き きゅうりの南蛮漬	厚揚げ 鶏肉 さば	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ きゅうり	米 里芋 砂糖	ごま油	煮干し	802 37.3
20 (金)	牛乳 バインパン 豆乳のポタージュ 卵入りソテー メロン	鶏肉 豆乳 米みそ 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ もやし メロン	バインパン じゃがいも マカロニ 米粉	油		766 29.6
23 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華あえ 冷凍洋梨	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり きくらげ 洋梨	米 砂糖 でん粉	ごま油		754 26.4
24 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 いわしのおかか煮 ゆかりあえ	厚揚げ 豚肉 いわし	牛乳	にんじん 赤じそ	こんにゃく たまねぎ キャベツ えだまめ	米 じゃがいも 砂糖			824 27.7
25 (水)	牛乳 コッペパン 肉団子のスープ オムレツ チリコンカン	ミートボール 卵 合びき肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	コッペパン			756 35.2
26 (木)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 いわしの梅の香揚げ ごまあえ	豚肉 豆腐	牛乳 ひよっつる いわし	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ もやし コーン	米 砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	742 31.2
27 (金)	牛乳 パーカーハウスパン コンスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン 砂糖			755 33.4
30 (月)	牛乳 枝豆ご飯 すまし汁 ししゃもフライ ひじきサラダ	豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ ひじき ししゃも	にんじん	えだまめ たまねぎ えのきたけ コーン きゅうり	米 砂糖	ごま油 油	煮干し だし昆布	761 30.4

※天候等により献立を変更する場合があります。

※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。

〇長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ

〇長崎県産の使用食材(予定)

たまねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり えのきたけ メロン 豆腐
しいたけ しょうが 切干大根 わかめ ひじき ひよっつる エリンギ

★献立について★

※6/4～10は「歯と口の健康週間」にちなみ、よく噛む
食材や料理を入れています。

・12日（木）:西海市の切干大根を使用する予定です。

・20日（金）:長崎県産のメロンを予定しています。

・26日（木）:長崎県産の「ひよっつる」を使用します。



よくかむことの効果



肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防 
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。