

令和8年 7月

学校給食予定献立表

佐世保市立宇久中学校

日付	献立名	主 な 食 品 名				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		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物		
1 (水)	牛乳 コッペパン じゃがいもワインナー煮 コールスローサラダ 冷凍洋梨	ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン ようなし	コッペパン じゃがいも さとう	781 26.6
2 (木)	牛乳 ごはん 肉団子汁 長崎県産さばの和風カレー煮 冬瓜の塩こんぶあえ	ミートボール さば	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな	ちやし たまねぎ とうがん	こめ さとう	741 30.0
3 (金)	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華あえ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが ちやし セロリ	こめ さとう かたくりこ	800 28.6
6 (月)	牛乳 コッペパン ほうれん草のスープ 長崎県産しいらのバーベキューソース トマト	しいら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ しょうが	コッペパン じゃがいも さとう	748 36.7
7 (火)	牛乳 ごはん オクラ入り野菜わん 皇のハンバーグ もやしの炒め物 ヨーグルト	とりにく とうふ かまぼこ ハンバーグ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ ちやし	こめ さとう かたくりこ	782 29.8
8 (水)	野外活動						
9 (木)	野外活動						
10 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 豚肉の梅肉炒め 納豆	あつあげ むきみそ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうがん たまねぎ キャベツ うめぼし	こめ さといも あぶら ごまあぶら	783 29.9
13 (月)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ 煮込みハンバーグ ラタトゥイユ	とりにく ハンバーグ ワインナー	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ コーン なす ズッキーニ	コッペパン じゃがいも	840 33.7
14 (火)	牛乳 枝豆ごはん 根菜汁 きびなごの天ぷら 豆腐チャンプルー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ ごぼう にがうり	こめ さといも あぶら ごまあぶら	773 30.5
15 (水)	牛乳 パインパン タイピーエン(うすらの卵) ココア豆 棒チーズ	ぶたにく うすらのたまご たいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ ちやし たまねぎ きくらげ	パインパン はるさめ さとう かたくりこ	752 33.4
16 (木)	牛乳 麦ごはん 中華スープ マーボーなす オレンジ	おさかなボール とうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ なす しょうが オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	752 27.9
17 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 いわしの生妻煮 ピリ辛きゅうり	とりにく あつあげ いわし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり	こめ じゃがいも さとう	779 29.9
21 (火)	牛乳 キムタクごはん ワンタン汁 きわかめの酢のもの(錦糸卵)	ぶたにく とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら ほうれんそう	はくさいキムチ たくあん たまねぎ きゅうり	こめ ワンタン さとう	711 26.7
22 (水)	牛乳 黒砂糖パン ポークピーンズ ひじきサラダ すいか	ぶたにく たいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン すいか	くるざとうパン じゃがいも さとう	761 29.7

*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。

命を守る水！上手な水分補給を心がけましょう

汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。
普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。
甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまい
ます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！

食材・献立について（予定）

★佐世保市産：牛乳・煮干し・ほうれん草・なす
★長崎県産：麦・さば・しいら・ひじき・にんじん・トマト・アスパラガス・かぼちゃ
たまねぎ・キャベツ・エリンギ・えのきたけ・きゅうり・すいか・じゃがいも

★七夕にちなんで、7日（火）は、皇に見立てたオクラが入った「オクラ入りの野菜わん」と「皇のハンバーグ」を予定しています。
★17（金）は、19日の「食育の日」にちなんで、長崎県産の「かぼちゃ」を使用した「かぼちゃの含め煮」を予定しています。