

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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	
1 (水)	牛乳 五目おこわ すまし汁 卵焼き ミニトマト かしわもち	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ミニトマト	たけのこ 枝豆 たまねぎ	こめ もちごめ さとう かしわもち	油	641 25.8
2 (木)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ お魚コロッケ コールスローサラダ かたぬきチーズ	鶏肉 おさかなコロッケ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	コッペパン さとう	油	617 28.2
7 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮	タチウオボール 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう いら	はくさい だいこん えのきだけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	油	713 20.8
8 (水)	牛乳 グリンピースごはん 厚あげのみそ汁 長崎県産ふりの手作りフライ おひたし	厚揚げ 麦みそ ぶり	牛乳 わかめ	にんじん	グリンピース たまねぎ しめじ もやし きゅうり	こめ さといも 小麦粉 パン粉 さとう	油	684 28.2
9 (木)	牛乳 食パン ラビオリスープ カレーポテト 吉井メロン	豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン メロン	食パン ラビオリ じゃがいも	油	607 26.2
10 (金)	牛乳 ごはん(少なめ) 親子うどん おかか炒め 野菜ふりかけ	卵 鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ 野菜ふりかけ	たまねぎ キャベツ 枝豆	こめ うどん	油	613 25.5
13 (月)	牛乳 ごはん のっぺい汁 あじの煮つけ ひじきあえ	鶏肉 豆腐 あじ	牛乳 しそ味ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきだけ しょうが キャベツ	こめ さといも かたくりこ さとう	油	570 26.1
14 (火)	牛乳 米粉パン キャベツのクリーム煮 グリーンサラダ 甘夏	ミートボール 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり 枝豆 甘夏	米粉パン 小麦粉 さとう	油 マーガリン	578 24.4
15 (水)	牛乳 麦ごはん マロニスープ ピビンバ(焼肉・ナムル・錦糸卵)	豆腐 かまぼこ 豚肉 米みそ 卵	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	こめ 麦 マロニー さとう	油 ごま油 ごま	609 24.2
16 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ 野菜のソテー パナナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン パナナ	黒砂糖パン さとう じゃがいも	油	586 25
17 (金)	牛乳 ごはん 新じゃがのみそ汁 ししゃもフライ 蓬わかめの酢の物	厚揚げ 麦みそ	牛乳 ししゃも 蓬わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	油 ごま油	566 18.8
20 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さんま甘露煮 卵の花炒り	鶏肉 厚揚げ さんま おから 鶏ひき肉	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ	こめ さとう	油	615 27.6
21 (火)	牛乳 はちみつパン ちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ オレンジ	はちみつパン さとう ちゅうかめん かたくりこ	油	581 26.9
22 (水)	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 さばの塩焼き かおりあえ	鶏ひき肉 さば	牛乳	にんじん 青じそ	こんにゃく たまねぎ グリンピース きゅうり	こめ 麦 じゃがいも さとう	油	621 22.6
23 (木)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ ポテトミートソース いちごジャム	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ トマト	たまねぎ コーン エリンギ	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	油	652 23.8
24 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ 回鍋肉 パナナ	おさかなボール 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう 赤ビーマン	たまねぎ もやし しょうが キャベツ パナナ	こめ さとう かたくりこ	油	624 25.2
27 (月)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ツナサラダ(ツナ) ジューシーオレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン レモン ジューシーオレンジ	こめ 麦 じゃがいも さとう	油	661 21.5
28 (火)	牛乳 パインパン ABCスープ オムレツ 野菜のトマト煮	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ れんこん	パインパン マカロニ	油	573 27.7
29 (水)	牛乳 ごはん 呉汁 いわし生姜煮 いんげんのごまあえ	大豆 油揚げ 麦みそ いわし	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん きゅうり えのきだけ しょうが	こめ さといも さとう	ごま	604 22.5
30 (木)	牛乳 コッペパン 豆乳パンキムチポタージュ てりやきチキンバーグ キャベツのソテー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チキンハンバーグ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン かたくりこ	油	650 29.5
31 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 きびなごの南蛮漬け	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん いんげん ビーマン 赤ビーマン	こんにゃく ごぼう れんこん たまねぎ	こめ さといも さとう	油	668 26.6

\*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。

\*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

学校給食  
摂取基準

650  
26.8

今月の献立について

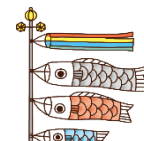
- こどもの日の行事食として、1日(水)の献立は「五目おこわ」「かしわもち」です。
- 季節の食材を生かして、8日(水)の献立は旬の食材の「グリンピース」を使った「グリンピースごはん」です。
- 毎月19日の「食育の日」にちなんで、17日(金)の献立は、長崎県産のじゃがいもを使った「新じゃがのみそ汁」です。



今月の食材

佐世保市産・長崎県産：きゅうり・パセリ・グリンピース・吉井メロン  
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ  
はくさい・ねぎ・ほうれん草・しょうが  
アイコトマト・えのきだけ・エリンギ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 (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 (水)	牛乳 五目おこわ すまし汁 卵焼き ミニトマト かしわもち	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ミニトマト	たけのこ 枝豆 たまねぎ	こめ もちこめ さとう かしわもち	油	760 30.8
2 (木)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ お魚コロッケ コールスローサラダ かたぬきチーズ	鶏肉 おさかなコロッケ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	コッペパン さとう	油	769 34.8
7 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮	タチウオボール 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう いら	はくさい だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	油	909 25.3
8 (水)	牛乳 グリンピースごはん 厚あげのみそ汁 長崎県産ぶりの手作りフライ おひたし	厚揚げ 麦みそ ぶり	牛乳 わかめ	にんじん	グリンピース たまねぎ しめじ もやし きゅうり	こめ さといも 小麦粉 パン粉 さとう	油	845 34.1
9 (木)	牛乳 食パン ラビオリスープ カレーポテト 吉井メロン	豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン メロン	食パン ラビオリ じゃがいも	油	749 32.0
10 (金)	牛乳 ごはん(少なめ) 親子うどん おかか炒め 野菜ふりかけ	卵 鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ 野菜ふりかけ	たまねぎ キャベツ 枝豆	こめ うどん	油	784 31.6
13 (月)	牛乳 ごはん のっぺい汁 あじの煮つけ ひじきあえ	鶏肉 豆腐 あじ	牛乳 しそ味ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ しょうが キャベツ	こめ さといも かたくりこ さとう	油	722 31.8
14 (火)	牛乳 米粉パン キャベツのクリーム煮 グリーンサラダ 甘夏	ミートボール 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり 枝豆 甘夏	米粉パン 小麦粉 さとう	油 マーガリン	779 32.1
15 (水)	牛乳 麦ごはん マロニースープ ピビンバ(焼肉・ナムル・錦糸卵)	豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	こめ 麦 マロニー さとう	油 ごま油 ごま	775 29.8
16 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ 野菜のソテー パナナ	豚肉 大豆 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン パナナ	黒砂糖パン さとう じゃがいも	油	779 32.5
17 (金)	牛乳 ごはん 新じゃがのみそ汁 ししゃもフライ 茎わかめの酢の物	厚揚げ 麦みそ	牛乳 ししゃも 茎わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	油 ごま油	763 24.4
20 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さんま甘露煮 卵の花炒り	鶏肉 厚揚げ さんま おから 鶏ひき肉	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ	こめ さとう	油	755 32.1
21 (火)	牛乳 はちみつパン ちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ オレンジ	はちみつパン さとう ちゅうかめん かたくりこ	油	737 33.5
22 (水)	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 さばの塩焼き かおりあえ	鶏ひき肉 さば	牛乳	にんじん 青じそ	こんにゃく たまねぎ グリンピース きゅうり	こめ 麦 じゃがいも さとう	油	794 27.9
23 (木)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ ポテトミートソース いちごジャム	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ トマト	たまねぎ コーン エリンギ	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	油	814 29.0
24 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ 回鍋肉 パナナ	おさかなボール 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう 赤ビーマン	たまねぎ もやし しょうが キャベツ パナナ	こめ さとう かたくりこ	油	781 31.0
27 (月)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) ツナサラダ(ツナ) ジューシーオレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン レモン ジューシーオレンジ	こめ 麦 じゃがいも さとう	油	839 26.2
28 (火)	牛乳 パインパン ABCスープ オムレツ 野菜のトマト煮	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ れんこん	パインパン マカロニ	油	775 35.6
29 (水)	牛乳 ごはん 呉汁 いわし生姜煮 いんげんのごまあえ	大豆 油揚げ 麦みそ いわし	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん きゅうり えのきたけ しょうが	こめ さといも さとう	ごま	763 27.3
30 (木)	牛乳 コッペパン 豆乳パンパキンポタージュ てりやきチキンバーグ キャベツのソテー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チキンハンバーグ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン かたくりこ	油	762 34.6
31 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 きびなごの南蛮漬け	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん いんげん ビーマン 赤ビーマン	こんにゃく ごぼう れんこん たまねぎ	こめ さといも さとう	油	853 33.1

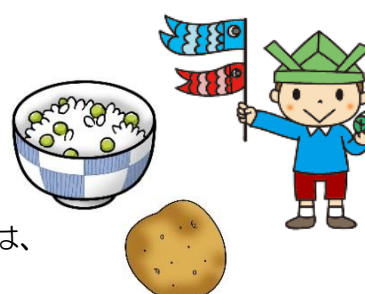
\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\*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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

今月の献立について

- こどもの日の行事食として、1日(水)の献立は「五目おこわ」「かしわもち」です。
- 季節の食材を生かして、8日(水)の献立は旬の食材の「グリンピース」を使った「グリンピースごはん」です。
- 毎月19日の「食育の日」にちなんで、17日(金)の献立は、長崎県産のじゃがいもを使った「新じゃがのみそ汁」です。



今月の食材

佐世保市産・長崎県産：きゅうり・パセリ・グリンピース・吉井メロン  
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ  
はくさい・ねぎ・ほうれん草・しょうが  
アイコトマト・えのきたけ・エリンギ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。