



# 学校給食予定献立表

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名				小学校	中学校
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		栄養価	栄養価
		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		エネルギー	エネルギー
				炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (水)	牛乳 青菜しらすごはん		ぎゅうにゅう しらす	あおな			
	すまし汁	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ えのき		
	卵焼き	たまご				639	705
	ミニトマト			ミニトマト		25.3	27.4
2 (木)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう				
	チンゲン菜のスープ	とりにく		にんじん ちんげんさい	たまねぎ しめじ コーン		
	お魚コロッケ	おさかなコロッケ				617	639
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	28.3	29.3
7 (火)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう				
	肉団子スープ	ミートボール		にんじん こまつな	たまねぎ もやし		
	じゃがチーズ	ベーコン	チーズ		たまねぎ パセリ	628	670
	ミニゼリー (アセロラ)					24.7	26.5
8 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう				
	みそ汁	あつあげ むぎみそ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ えのき		
	ぶりの揚げ煮	ぶり				620	696
	おひたし			こまつな	もやし	25.1	26.9
9 (木)	牛乳 食パン		ぎゅうにゅう				
	野菜スープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ		
	キーマカレー	ぶたひきにく だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ	623	661
	吉井メロン				メロン	29.7	32.2
10 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう				
	親子うどん	とりにく たまご うすあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ		
	おかか炒め	ちくわ		ほうれんそう	キャベツ えだまめ	591	682
	野菜ふりかけ			ふりかけ		25.8	29.5
13 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう				
	のっぺい汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのき		
	さばのみりん焼き	さば				598	672
	ひじきあえ		ひじき		キャベツ	28.2	30.4
14 (火)	牛乳 米粉パン		ぎゅうにゅう				
	キャベツのクリーム煮	ミートボール いんげん豆	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ		
	枝豆サラダ			にんじん	きゅうり コーン えだまめ	594	638
	甘夏				あまなつ	25.9	28
15 (水)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう				
	マロニースープ	とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ		
	焼肉風ビビンバ	ぶたにく		ほうれんそう	しょうが もやし	609	705
	錦糸卵	たまご				23.9	27.4
16 (木)	牛乳 黒砂糖パン		ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ		
	野菜のソテー	お魚ソーセージ		こまつな	キャベツ コーン	582	622
	りんご				りんご	25.7	28
17 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう				
	新じゃがのみそ汁	あつあげ むぎみそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき		
	ししゃもフライ		ししゃも			603	676
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	きゅうり	21.3	23.2
20 (月)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう				
	じゃがいものそぼろ煮	とりひきにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース		
	あじの塩焼き	あじ				595	677
	かおりあえ				きゅうり かおり	28.8	31.1
21 (火)	牛乳 はちみつパン		ぎゅうにゅう				
	ちゃんぽん	ぶたにく さつまあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ		
	りんかけ大豆	だいず				600	646
	オレンジ				オレンジ	28.6	31.5
22 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう				
	鶏ごぼう汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう		
	さんまの甘露煮	さんま				627	704
	卵の花いり	おから とりひきにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	27.6	30.1
23 (木)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう				
	とうもろこしのスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ コーン しめじ		
	ポテトミートソース	ぶたひきにく		パセリ トマト	たまねぎ	651	690
	いちごジャム					23.7	25.1
24 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう				
	中華スープ	おさかなボール とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし		
	回鍋肉	ぶたにく あかみそ		ピーマン あかピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	620	710
	バナナ				バナナ	25.1	28.6
27 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう				
	五目煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん		
	きびなごの南蛮漬		きびなご	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ	702	803
	冷凍黄桃				おうとう	26.5	29.1
28 (火)	牛乳 バインパン		ぎゅうにゅう				
	ABCスープ	マカロニ とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		
	オムレツ	たまご				590	619
	野菜のトマト煮	ぶたにく		にんじん フロックリー トマト	たまねぎ れんこん	27.9	29.7
29 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう				
	臭汁	だいず うすあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん えのき		
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	605	681
	蕪わかめの酢の物		くわかめ	にんじん	きゅうり	22.3	24.4
30 (木)	牛乳 パーカーハウスパン		ぎゅうにゅう				
	豆乳のパンキンポターージュ	とりにく いんげんまめ とうにゅう		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ		
	てりやきチキンハンバーグ	ハンバーグ				576	603
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ	26.3	27.7
31 (金)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		
	ツナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ レモン	628	728
						22.9	22.9

\*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。

\*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

小学校	中学校
栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質
26.8	34.2

### 【今月の献立について】

◎季節の食材として、「グリーンピース」「卵の花」「新じゃがいも」等を献立に取り入れています。  
◎1日(水) 5日の子どもの日の行事食として「かしわもち」をつけています。



- ★佐世保産：米・牛乳・たまご・たまねぎ・にぼし
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・あじ・さば・だいず・わかめ・蕪わかめ・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・しめじ・えのき