



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価(小) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	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 (月)	牛乳 はちみつパン とうもろこしのスープ 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン トマトピーマン	たまねぎ コーン ズッキーニ 黄ピーマン	はちみつパン 砂糖	オリーブオイル		650 29.4	787 33.6
2 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 ぶりの塩焼き ごまあえ	鶏肉 大豆 ぶり さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく れんこん 枝豆 もやし キャベツ	米 里芋 砂糖	ごま	煮干し	810 39.0	861 39.9
3 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 あじフライ 酢みそあえ	鶏肉 厚揚げ みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	煮干し だし昆布	718 30.7	769 31.6
4 (木)	牛乳 コッパン パンプキンポタージュ 青じそスパゲティ オレンジ	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 青じそ	たまね グリーンピース エリンギ オレンジ	コッパン じゃがいも スパゲティ			729 28.8	814 31.6
5 (金)	牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ じゃこサラダ	鶏肉 お魚パスタ 厚揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 コロッケ 砂糖	油	煮干し だし昆布	751 30.9	802 31.8
8 (月)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ ししゃものフライ コールスローサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		703 30.4	840 34.7
9 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 夏野菜の肉炒め グレープフルーツ	かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 アスパラガス	なす たまねぎ しめじ しょうが グレープフルーツ	米 白玉団子 じゃがいも 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	702 30.2	753 31.1
10 (水)	牛乳 キムチチャーハン 中華スープ 豆腐しゅうまい ブロッコリーのソテー	豚肉 つくね 豆腐 豆腐シュウマイ	牛乳	にんじん ビーマン チンゲンサイ ブロッコリー	白菜キムチ たまねぎ たけのこ もやし 枝豆	米	油		707 31.4	758 32.3
11 (木)	牛乳 パインパン ラビオリスープ お魚コロッケ ひじきサラダ	鶏肉 お魚コロッケ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パインパン ラビオリ 砂糖	油 ごま油		674 30.7	822 34.9
12 (金)	牛乳 ガパオライス(ごはん) うずらの卵入り春雨スープ 冷凍洋梨	うずら卵 鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん ビーマン 赤ピーマン ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが 洋梨 黄ピーマン	米 春雨 砂糖	ごま油		726 31.2	777 32.1
16 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜とえび団子のスープ ゴーヤチャンプルー 冷凍みかん	鶏肉 えび団子 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 なら	とうがん たまねぎ にがうり 冷凍みかん	米	ごま油 油		696 30.2	747 31.1
17 (水)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) オムレツ フレンチサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		824 27.1	875 28.0
18 (木)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 魚のバーベキューソース もやしのソテー	鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	たまねぎ しめじ セロリ しょうが もやし 黄ピーマン	米粉パン マカロニ じゃがいも でん粉 砂糖	油 オリーブオイル		628 35.2	765 40.1
19 (金)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー ももゼリー	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし きくらげ	米 砂糖 でん粉 春雨 ももゼリー	ごま油		718 25.9	769 26.8
22 (月)	牛乳 コッパン ポテトとキャベツのスープ 1食小魚 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー	ベーコン ハンバーグ ちくわ	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし	コッパン じゃがいも 砂糖	油		689 34.0	774 36.8

※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。

基準値	基準値
780	830
32.2	34.2

佐世保市産の使用食材(予定)

精白米 牛乳 煮干し なす パセリ とうがん  
にがうり きゅうり

長崎県産の使用食材(予定)

ぶり 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

- 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・夏野菜の肉炒め・夏野菜カレー)
- 夏でも食べやすい冷凍果実やゼリーなどを予定しています。
- 7月5日は七夕にちなんだ献立です。「星のコロッケ・魚そうめん汁」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

