

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)		エネルギーのもとになる(黄)		栄養価	栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質	
1 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	すまし汁	とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ えのき				612	691
	ずりみフライ	おさかなコロッケ					あぶら		25.5	28.3
	クープイリチー	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん いんげん	ごぼう	さとう	あぶら こまあぶら			
2 (火)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン				
	なす入りミートスパゲティ	ぶたひきにく		にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ	スパゲティ	あぶら		667	719
	アスパラサラダ			アスパラ	コーン きゅうり	さとう	あぶら		24.0	25.8
	レモンゼリー					レモンゼリー				
3 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		637	718
	卵焼き	たまご							23.6	25.9
	おひたし			こまつな	キャベツ	さとう				
4 (木)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン				
	肉だんごスープ	ミートボール		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		583	612
	野菜のカレーソテー	とりにく		ピーマン	キャベツ きピーマン		あぶら		24.9	26.7
	冷凍黄桃				おうとう					
5 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	七夕汁	うおそうめん とうふ かまぼこ		オクラ にんじん	たまねぎ				584	658
	星のハンバーグ	ハンバーグ				さとう かたくり			23.5	25.8
	かおりあえ				きゅうり					
8 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	かぼちゃのみそ汁	あつあげ むぎみそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ				659	780
	あじかば焼き	あじ				さとう かたくり	あぶら		30.2	32.4
	ひじきあえ		ひじき		きゅうり コーン	さとう	あぶら			
9 (火)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン				
	焼きビーフン	ぶたにく かまぼこ さつまあげ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ビーフン	あぶら		637	677
	中華風和え物			にんじん	きゅうり セロリ	さとう	こまあぶら		25.00	26.7
	冷凍みかん				みかん					
10 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	家常豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん にら	しょうが たまねぎ しめじ	さとう かたくり	あぶら		651	757
	荳わかめの酢の物		くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	こまあぶら		24.2	27.7
	牛乳 はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン				
11 (木)	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	じゃがいも さとう	あぶら		598	627
	オムレツ	たまご							29.3	31.1
	もやしのソテー			ピーマン	もやし しめじ		あぶら			
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
12 (金)	中華スープ	とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ				591	663
	ししゃも磯の香フライ			ししゃも			あぶら		23.7	26.2
	キムチチャーハンの具	ぶたにく		ピーマン	キムチ		あぶら			
	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン				
16 (火)	豆乳のポタージュ	とりにく とうにゅう いんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも かたくり	あぶら		631	676
	パンネのミートソース	ぶたひきにく		トマト	たまねぎ しめじ	マカロニ さとう	あぶら		27.8	30.0
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	春雨汁	とりにく とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	はるさめ			646	720
17 (水)	さばみそ煮	さば・みそ							25.1	27.3
	もやしのごまあえ				もやし コーン	さとう	こま			
	牛乳 バインパン		ぎゅうにゅう			バインパン				
	ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ		あぶら		598	619
18 (木)	コロッケ					コロッケ	あぶら		24.2	25.8
	野菜のソテー	おさかなソーセージ		ほうれんそう	キャベツ コーン		あぶら			
	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	つみれ汁	たちうおボール とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ				583	668
19 (金)	枝豆チャンプルー	ぶたにく		にんじん	キャベツ igaうり えだまめ	さとう	あぶら こまあぶら		24.6	28.0
	すいか				すいか					
	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	夏野菜カレー	とりにく		かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす		あぶら		582	667
22 (月)	昆布サラダ		こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	こまあぶら		18.7	21.0
	オレンジ				オレンジ					
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	夏野菜カレー	とりにく		かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす		あぶら		582	667

*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。

*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

小学校	650	830
中学校	26.8	34.2

【今月の献立について】

- ◎季節の野菜・果物として、「きゅうり」「かぼちゃ」「ピーマン」「なす」「すいか」などを献立に取り入れています。
- ◎七夕の行事食として、5日(金)に天の川にみたてた「七夕汁」と「星のハンバーグ」をつけています。
- ◎1学期の最後の日には、季節の野菜を使った「夏野菜カレー」が出ます。ぜひお楽しみに。

暑い時の食事に気を付けよう!

暑い季節は、冷たいものばかり食べがちになりますね。しかし、暑くてもしっかりと食事をとらないと栄養が偏ってしまいます。1日のエネルギー源である朝ごはんはきちんと摂り、牛乳や果物も取り入れましょう。また、そうめんやざるそばなど麺類を食べることも多くなるとは思いますが、卵・魚・肉・豆などのたんぱく質も食べるようにしましょう。そして、規則正しい生活を心がけることが大切です。体調を崩して、夏バテにならないように、バランスのよい食事をしましょう。

★佐世保産：米・牛乳・にぼし・たまねぎ・じゃがいも・かぼちゃ・ピーマン

★長崎県産：とりにく・ぶたにく・だいず・しめじ・えのき・ひじき・ほうれんそう・なす・きゅうり

