

# 学校給食予定献立表



日付	献立名	主な働きと材料名						学年級 献立数	学年級 献立数
		体をつくる(筋)		体の調子を整える(骨)		エネルギーのもとになる(肉)			
		1群 たんぱく質	2群 脂質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 塩分		
1 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 すりみフライ クープイリチー	とうもろこし おさかなコロッケ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな たまねぎ えのき	ビタミン・無機質	こめ さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	612 25.5	691 28.3
2 (火)	牛乳 コッパン なす入りミートスパゲティ アスパラサラダ レモンゼリー	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ なす しめじ コーン きゅうり	コッパン スパゲティ さとう	あぶら あぶら あぶら	667 24	719 25.8
3 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが 納豆 おひたし	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんにく たまねぎ	ビタミン・無機質	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	637 23.6	718 25.9
4 (木)	牛乳 コッパン 肉だんごスープ 野菜のカレーソテー 冷凍豆腐 冷凍みかん	ミートボール とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも あぶら	あぶら あぶら	583 24.9	612 26.7
5 (金)	牛乳 ごはん 七夕汁 夏のハンバーグ かおりあえ	うなぎ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	たまねぎ	こめ さとう かたくり	あぶら	584 23.5	658 25.8
8 (月)	牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁 あじかば焼き ひしきあえ	あつあげ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ	こめ さとう かたくり あぶら	あぶら	659 30.2	780 32.4
9 (火)	牛乳 コッパン 焼きビーフン 中華鍋焼き 冷凍みかん	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリ みかん	コッパン ビーフン さとう あぶら あぶら	あぶら あぶら	637 25	677 26.7
10 (水)	牛乳 ごはん 梅干し きゅうり きゅうり きゅうり	ぶたにく あつあげ あかみ え	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ しめじ	こめ さとう かたくり あぶら	あぶら あぶら	651 24.2	757 27.7
11 (木)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ オムレツ ちやしのソテー	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	さとう じゃがいも さとう あぶら	あぶら	598 29.3	627 31.1
12 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ ししゃも揚げ キムチチャーハンの具	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	こめ あぶら	あぶら	591 23.7	663 26.2
16 (火)	牛乳 コッパン 牛乳のポタージュ パンネのミートソース	とりにく とうもろこし いんげんまめ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン たまねぎ しめじ	コッパン じゃがいも かたくり あぶら マカロニ さとう あぶら	あぶら	631 27.8	676 30
17 (水)	牛乳 ごはん 納豆汁 さばみそ煮 ちやしのごまあえ	とりにく とうもろこし さば・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	こめ はるさめ	あぶら	646 25.1	720 27.3
18 (木)	牛乳 バインパン ミネストローネ コロッケ 野菜のソテー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	さとう バインパン あぶら あぶら あぶら	あぶら	598 24.2	619 25.8
19 (金)	牛乳 夏ごはん つみれ汁 豚肉チャンプルー すいか	たらちゅうボール とうもろこし ひきみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ にがり えだまめ	こめ ねぎ さとう あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら	583 24.6	668 28
22 (月)	牛乳 夏ごはん 夏野菜カレー 魚肉サラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす キャベツ きゅうり	こめ ねぎ さとう あぶら あぶら	あぶら あぶら	582 18.7	667 21

\*献立や材料は、天候や価格により変更になることがあります。  
\*給食では、給食室に盛り込んでおり、できるだけ産地産物・夏野菜の献立を使用しています。  
【今月の献立について】

\*小年度の献立は、年々増やす予定です。  
学校給食摂取基準値

学校給食摂取基準値	850	830
	268	34.2

★佐世保護：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

## 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栄養をとらないと栄養が足りません。1日のエネルギー源であるごはんはきちんと摂り、牛乳や野菜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増えてきますが、麺・醬・肉・豈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。

