

# 学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質		
6	月	<b>ごはん</b> かきたまじる ぶたにくのしょうがやき オレンジ	たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ えのき しょうが オレンジ	<b>ごめ</b> でんぷん さとう	あぶら	785 32.5	
7	火	たまごパン ラビオリスープ <b>ポテトミートソース</b>	とりにく ベーコン あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	パン ラビオリ <b>じゃがいも</b> さとう	あぶら	651 724 23.9 26.2	
8	水	<b>ごはん</b> こまつなのじゃこいため とうふとぶたにくのオイスターソースいため 中学校のみ クレープ	とうふ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	ちんげんさい にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	<b>ごめ</b> さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	628 827 24.7 30.5	
9	木	コッペパン ごもくうどん きびなごフライ きゅうり	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり	パン うどん	あぶら	606 715 27.3 32.2	
10	金	<b>ごはん</b> とりごぼうじる さけのしおやき くるみあえ のりのつくだに	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく もやし	<b>ごめ</b> さとう	くるみ	596 709 28.7 31.5	
13	月	<b>ごはん</b> <b>じゃがいものどぼろに</b> なのはなあえ	とりにく たまご あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	なのはな	ごめ <b>じゃがいも</b> さとう	あぶら	640 785 23.7 28.3	
14	火	くろざとうパン <b>コーンポタージュ</b> ウインナー <b>こまつなサラダ</b>	とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム <b>キャベツ</b> きゅうり レモン	パン <b>じゃがいも</b> さとう	あぶら	641 802 25.4 31.1	
15	水	<b>ごはん</b> けんちんじる いかこうみあげ <b>とびだし</b>	とりにく とうふ いか あぶらあげ けずりぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ ごぼう <b>キャベツ</b>	<b>ごめ</b> さといも さとう	あぶら	692 815 26.4 30.2	
16	木	ポークカレー (むぎ <b>ごはん</b> ) フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご みかん パイン おうとう レモン	<b>ごめ</b> むぎ <b>じゃがいも</b> ゼリー	あぶら	708 854 19.2 22.3	
17	金	<b>ごはん</b> チャーシャンとうふ くきわかめののすのもの	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり	<b>ごめ</b> でんぷん さとう	ごまあぶら	678 830 26.8 32.1	
20	月	<b>ごはん</b> <b>わふうに</b> <b>ごまドレッシングあえ</b> くだもの	けいにく こおりとうふ てんぷら ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく れんこん しいたけ <b>キャベツ</b> コーン くだもの	<b>ごめ</b> さとう	ごま ごまあぶら	610 747 21.4 25.4	
21	火	コッペパン <b>ちゃんぽん</b> えびシュウマイ かおりあえ	ぶたにく いか かまぼこ てんぷら シュウマイ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ <b>キャベツ</b> もやし きくらげ きゅうり	パン ちゃんぽん	あぶら	605 720 27.0 32.3	
22	水	<b>おやこどん</b> ちゅうかサラダ 小学校 クレープ 中学校 バナナ	けいにく <b>たまご</b>	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ <b>キャベツ</b> きゅうり	<b>ごめ</b> むぎ さとう	ごま ごまあぶら	623 760 24.1 28.7	
23	木	パーカーハウスパン <b>まめのポタージュ</b> にこみハンバーグ アスパラコーンソテー	とりにく ハンバーグ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	たまねぎ コーン グリーンピース	パン <b>じゃがいも</b> さとう	あぶら	690 744 31.5 33.9	
24	金	<b>ごはん</b> とうふだんごスープ あじのしょうがやき アーモンドあえ	とうふ とりにく アジ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	しいたけ しょうが もやし	<b>ごめ</b> しらたまご でんぷん さとう	アーモンド	623 750 28.2 31.8	
27	月	わかめ <b>ごはん</b> ごもくまめ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにく たいす てんぷら つくね	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく ごぼう きゅうり コーン オレンジ	<b>ごめ</b> さとう	あぶら ごま	715 857 27.9 33.2	
28	火	はちみつパン はるさめスープ じゃがもちのナポリタン オレンジ	ぶたにく ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きくらげ	パン はるさめ じゃがもち さとう	あぶら	615 790 22.2 27.8	
29	火	昭和の日 								
30	水	しょくパン ジャム <b>ちゅうかふうコーンスープ</b> しろみざかなフライ カラフルサラダ	ぶたにく <b>たまご</b> ホキ えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ コーン たけのこ きゅうり	パン ジャム こむぎこ パンこ さとう	あぶら	686 732 28.6 30.7	
								平均栄養価	647 775 25.7 30	

## 新年度がスタートしました。

学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように、献立内容を考えています。そして行事食や郷土食など季節を感じるものや地場産物を使用したものを取り入れるようにしています。

子どもたちのひとりひとり心と体の成長を支えるために安全でおいしい給食を給食センター職員一同で提供してまいりますのでよろしくお願いいたします。



給食がはじまります！

新1年生の給食は・・・

**中学校 8日(水) 小学校 16日(木)**です。

入学祝のデザートとして、**中学校は8日(水)、小学校は22日(水)**にクレープをつけています。

※小学校1年生の給食は佐世保市内全校カレーでスタートするようになっていました。そのため13日の週は、ごはんの回数が一回増えています。

※ **地元でとれた食材や献立には**  
**下線を引いています。**

※ **都合により献立を変更する場合があります。**