



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1241 - kcal
			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)	たんぱく質g
7	小盛り	牛乳 五目うどん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ うどん	あぶら 油	599
水	わかめごはん	おかか炒め りんご	ちくわ かつおぶし	わかめ	ほうれん草	キャベツ りんご 稗豆			21.7
8	コッペパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮	ミートボール	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン ジャがいも	あぶら 油	597
木		ブロッコリーのソテー いちご	ウインナー		ブロッコリー	いちご	こむぎ小麦粉	マーガリン	23.4
9	麦ごはん	牛乳 八宝菜	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ 小麦	あぶら 油	613
金		きびなごの天ぷら ゆかりあえ		きびなご	いんげん しそ	きゅうり きくらげ しょうが	さとう 砂糖	かたくり粉 片栗粉	22.4
12	ごはん	牛乳 五目煮	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	白菜 きゅうり ごぼう	こめ 里芋	あぶら 油	622
月		甘酢あえ オレンジ			いんげん	れんこん こんにゃく オレンジ	さとう 砂糖		19.9
13	黒砂糖パン	牛乳 豆とウインナーのトマト煮	豚肉 ポークピッツ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	パン ジャがいも	あぶら 油	670
火		オムレツ ほうれん草のソテー	大豆 オムレツ		ほうれん草	もやし しめじ	さとう 砂糖		30.9
14	ごはん	牛乳 かきたま汁	卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	こめ さとう	あぶら 油	621
水		さんまゆず味噌煮 れんこんのきんぴら	さんまゆず味噌煮		こまつな 小松菜	こんにゃく	かたくり粉 片栗粉		23.0
15	ごはん	牛乳 ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ 小麦	あぶら 油	679
木		コールスローサラダ ももゼリー				コーン にんにく	ももゼリー ジャがいも		18.2
16	ごはん	牛乳 マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが もやし	こめ さとう	あぶら 油	682
金		ナムル 冷凍洋梨	わかめ 赤みそ		にら	エリンギ きゅうり 冷凍洋梨	かたくり粉 片栗粉	ごま油	27.4
19	ごはん	牛乳 肉じゃが	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 春キャベツ	こめ さとう	あぶら 油	633
月		春キャベツの昆布和え 野菜ふりかけ	昆布	昆布	こまつな 小松菜 いんげん	こんにゃく ふりかけ	じゃがいも		19.5
20	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ きくらげ もやし	パン ちゃんぽん	あぶら 油	645
火		ココア豆 バナナ	かまぼこ 大豆		ねぎ	キャベツ バナナ	さとう ココア 片栗粉		29.6
21	ごはん	牛乳 つみれ汁	タチウオボール	牛乳	にんじん にら	白菜 だいこん オレンジ	こめ さとう	あぶら 油	649
水		豚肉と玉ねぎの炒め煮 オレンジ	厚揚げ 豚肉 じゃがいも		ほうれん草	えのきたけ にんにく たまねぎ	かたくり粉 片栗粉		28.5
22	はちみつパン	牛乳 豆乳のポタージュ	鶏肉 とうもろこし	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン ジャがいも	あぶら 油	618
木		照り焼きチキンバーグ 野菜のソテー	チキンバーグ		パセリ ビーマン	キャベツ	かたくり粉 片栗粉		27.3
23	たけのこごはん	牛乳 春雨汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ	こめ 小麦	あぶら 油	607
金		イカ天ぷら 塩もみきゅうり	イカ天ぷら かまぼこ	わかめ	いんげん	きゅうり	こめ 小麦	あぶら 油	21.8
26	ごはん	牛乳 野菜わん	豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	こめ 小麦	あぶら 油	621
月		さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	さばの塩焼き 豚肉	茎わかめ	ほうれん草	れんこん ごぼう	さとう 砂糖		26.4
27	こめ 米粉パン	牛乳 カレースパゲティ	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ オレンジ	パン さとう	あぶら 油	683
火		アスパラサラダ オレンジ			アスパラガス	春キャベツ きゅうり	スパゲティ		26.0
28	麦ごはん	牛乳 親子丼	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ	こめ 小麦	ごま	629
水		切り干し大根の酢の物 いりこの佃煮	卵 鶏肉	牛乳	いりこ	ねぎ	きゅうり 切干大根	さとう 砂糖	23.3
30	ごはん	牛乳 みそ汁	厚揚げ しいたけ かつお	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 レモン	菜 ジャがいも	あぶら 油	696
金		しいらのレモンソース漬け ひじきの炒り煮	鶏肉 小麦	ひじき	いんげん	えのきたけ	さとう 砂糖		29.9

今月の献立について

- 新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を23日(金)に実施します。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、等を取り入れています。
- 15日(木)はパンの日ですが、小学校1年生の給食開始にあわせ**米飯給食**です。『ごはん、牛乳、ポークカレー、コールスローサラダ、ももゼリー』を予定しています。
- 19日(月)は「食育の日」にちなみ、佐世保産の春キャベツを使用した「春キャベツの昆布和え」、長崎県産のじゃがいもやたまねぎを使った「肉じゃが」になっています。

今月の食材

佐世保産: キャベツ・きゅうり・パセリ
たけのこ・アスパラガス・しいら
れんこん

長崎県産: たまねぎ・にんじん・はくさい・
ねぎ・だいこん・えのきたけ
エリンギ・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する

入学・進級おめでとうございます



小学校
平均値
639
24.6
摂取基準値
650
26.8



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1献(たんぱく質)	たんぱく質g
			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)		
7	小盛り	牛乳 五目うどん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ うどん	あぶら 油		729
水	わかめごはん	おかか炒め りんご	ちくわ かつおぶし	わかめ	ほうれん草	キャベツ りんご 稗豆				26.1
8	コッパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮	ミートボール	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油		789
木		ブロッコリーのソテー いちご	ウインナー		ブロッコリー	いちご	こむぎ小麦粉	マーガリン		30.1
9	麦ごはん	牛乳 八宝菜	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ 小麦	あぶら 油		780
金		きびなごの天ぷら ゆかりあえ		きびなご	いんげん しそ	きゅうり きくらげ しょうが	こめ 小麦	あぶら 油		27.6
12	ごはん	牛乳 五目煮	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	白菜 きゅうり ごぼう	こめ 里芋	あぶら 油		785
月		甘酢あえ オレンジ			いんげん	れんこん こんにゃく オレンジ	こめ 砂糖			24.2
13	黒砂糖パン	牛乳 豆とウインナーのトマト煮	豚肉 ポークピッツ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも	あぶら 油		890
火		オムレツ ほうれん草のソテー	大豆 オムレツ		ほうれん草	もやし しめじ	こめ 砂糖			39.7
14	ごはん	牛乳 かきたま汁	たまご 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	こめ 砂糖	あぶら 油		790
水		さんまゆず味噌煮 れんこんのきんぴら	さんまゆず味噌煮		こまつな 小松菜	こんにゃく	かたくり粉			28.4
15	ごはん	牛乳 ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ 砂糖	あぶら 油		855
木		コールスローサラダ ももゼリー			コールスロー	にんにく	ももゼリー じゃがいも			21.9
16	ごはん	牛乳 マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが もやし	こめ 砂糖	あぶら 油		857
金		ナムル 冷凍洋梨	わかめ 赤みそ		にら	エリンギ きゅうり 冷凍洋梨	かたくり粉	あぶら 油		33.9
19	ごはん	牛乳 肉じゃが	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 春キャベツ	こめ 砂糖	あぶら 油		801
月		春キャベツの昆布和え 野菜ふりかけ	昆布	昆布	小松菜 いんげん	こんにゃく ふりかけ	じゃがいも			23.7
20	コッパン	牛乳 ちゃんぽん	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ きくらげ もやし	パン ちゃんぽん	あぶら 油		800
火		ココア豆 バナナ	かまぼこ 大豆		ねぎ	キャベツ バナナ	こめ 砂糖	あぶら 油		36.7
21	ごはん	牛乳 つみれ汁	タチウオボール	牛乳	にんじん にら	白菜 だいこん オレンジ	こめ 砂糖	あぶら 油		821
水		豚肉と玉ねぎの炒め煮 オレンジ	厚揚げ 豚肉 じゃがいも		ほうれん草	えのきたけ にんにく たまねぎ	かたくり粉			35.3
22	はちみつパン	牛乳 豆乳のポタージュ	鶏肉 とうもろこし	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油		825
木		照り焼きチキンバーグ 野菜のソテー	チキンバーグ		パセリ ピーマン	キャベツ	かたくり粉			35.4
23	たけのこごはん	牛乳 春雨汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ	こめ 砂糖	あぶら 油		764
金		イカ天ぷら 塩もみきゅうり	イカ天ぷら かまぼこ	わかめ	いんげん	きゅうり	はるさめ 春雨			26.4
26	ごはん	牛乳 野菜わん	豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ	こめ 砂糖	あぶら 油		783
月		さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	さばの塩焼き 豚肉	茎わかめ	ほうれん草	れんこん ごぼう	こめ 砂糖			32.2
27	こめ米粉パン	牛乳 カレースパゲティ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ オレンジ	パン 砂糖	あぶら 油		868
火		アスパラサラダ オレンジ			アスパラガス	春キャベツ きゅうり	スパゲティ			32.5
28	麦ごはん	牛乳 親子丼	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ	こめ 小麦	あぶら 油		787
水		切り干し大根の酢の物 いりこの佃煮	切り干し大根	いりこ	ねぎ	きゅうり 切干大根	こめ 小麦	あぶら 油		28.6
30	ごはん	牛乳 みそ汁	厚揚げ しいら 醤油	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 レモン	こめ じゃがいも	あぶら 油		885
金		しいらのレモンソース漬け ひじきの炒り煮	鶏肉 小麦みそ	ひじき	いんげん	えのきたけ	こめ 砂糖			37.3

今月の献立について

- 新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。また、季節の献立として、佐世保産の筍を使用した「たけのこごはん」を23日(金)に実施します。季節の野菜・果物として、グリーンアスパラ、春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、等を取り入れています。
- 15日(木)はパンの日ですが、小学校1年生の給食開始にあわせ**米飯給食**です。『ごはん、牛乳、ポークカレー、コールスローサラダ、ももゼリー』を予定しています。
- 19日(月)は「食育の日」にちなみ、佐世保産の春キャベツを使用した「春キャベツの昆布和え」、長崎県産のじゃがいもやたまねぎを使った「肉じゃが」になっています。

今月の食材

佐世保産：キャベツ・きゅうり・パセリ
たけのこ・アスパラガス・しいら
れんこん

長崎県産：たまねぎ・にんじん・はくさい
ねぎ・だいこん・えのきたけ
エリンギ・しめじ・オレンジ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する

中学校
平均値
812
30.5
摂取基準値
830
34.2

ご入学・ご進級おめでとうございます

