



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)	小
7 水	こもり わかめごはん	牛乳 五目うどん おかか炒め りんご	鶏肉 油揚げ ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ りんご 稗豆	こめ 米 うどん	あぶら 油	599 21.7
8 木	コッペパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーのソテー いちご	ミートボール ウインナー	牛乳 ブロッコリー	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン いちご	パン ジャがいも 小麦粉	あぶら 油 マーガリン	597 23.4
9 金	むぎ 麦ごはん	牛乳 八宝菜 きびなごの天ぷら ゆかりあえ	豚肉 きびなご	牛乳 いんげん	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ しょうが たけのこ しめじ れんこん	こめ 米 小麦 砂糖 片栗粉	あぶら 油	613 22.4
12 月	ごはん	牛乳 五目煮 甘酢あえ オレンジ	鶏肉 厚揚げ あま	牛乳 いんげん	にんじん いんげん	白菜 きゅうり ごぼう れんこん こんにゃく オレンジ	こめ 米 里芋 砂糖	あぶら 油	622 19.9
13 火	くろざとう 黒砂糖パン	牛乳 豆とウインナーのトマト煮 オムレツ ほうれん草のソテー	豚肉 ポークピッツ 大豆 オムレツ	牛乳 ほうれん草	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ グリンピース もやし しめじ	パン ジャがいも 砂糖	あぶら 油	670 30.9
14 水	ごはん	牛乳 かきたま汁 さんまゆず味噌煮 れんこんのきんぴら	卵 鶏肉 豆腐 さんまゆず味噌煮	牛乳 さんま	にんじん いんげん こまつな 小松菜	たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ 米 砂糖 片栗粉	あぶら 油	621 23.0
15 木	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	豚肉 コールスロー	牛乳 ももゼリー	にんじん ももゼリー	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	こめ 米 砂糖	あぶら 油	679 18.2
16 金	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ナムル 冷凍洋梨	豚肉 豆腐 あか 赤みそ	牛乳 にら	にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし エリンギ きゅうり 冷凍洋梨	こめ 米 砂糖 片栗粉	あぶら 油 ごま油	682 27.4
19 月	ごはん	牛乳 肉じゃが 春キャベツの昆布和え 野菜ふりかけ	豚肉 昆布	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 いんげん	たまねぎ 春キャベツ こんにゃく ふりかけ	こめ 米 砂糖	あぶら 油 じゃがいも	633 19.5
20 火	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 バナナ	豚肉 てんぷら かまぼこ 大豆	牛乳 ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ もやし キャベツ バナナ	パン ちゃんぽん ココア 片栗粉	あぶら 油	645 29.6
21 水	ごはん	牛乳 つみれ汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 オレンジ	タチウオボール 厚揚げ 豚肉 じゃがいも	牛乳 ほうれん草	にんじん じゃがいも ほうれん草	たまねぎ しょうが オレンジ えのきたけ にんにく たまねぎ	こめ 米 砂糖 片栗粉	あぶら 油	649 28.5
22 木	はちみつパン	牛乳 豆乳のポタージュ 照り焼きチキンバーグ 野菜のソテー	豚肉 とうもろこし チキンバーグ	牛乳 パセリ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン ジャがいも 片栗粉	あぶら 油	618 27.3
23 金	たけのこごはん	牛乳 春雨汁 イカ天ぷら 塩もみきゅうり	鶏肉 油揚げ イカ天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら 油	607 21.8
26 月	ごはん	牛乳 野菜わん さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	豆腐 かまぼこ さばの塩焼き 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ れんこん ごぼう	こめ 米 砂糖	あぶら 油	621 26.4
27 火	こめ 米粉パン	牛乳 カレースパゲティ アスパラサラダ オレンジ	豚肉 アスパラ	牛乳 スパゲティ	にんじん アスパラ	たまねぎ しめじ オレンジ 春キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖	あぶら 油	683 26.0
28 水	むぎ 麦ごはん	牛乳 親子丼 冷凍黄桃 切り干し大根の酢の物 いりこの佃煮	たまご 鶏肉 卵 鶏肉	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ 冷凍黄桃 きゅうり 切干大根	こめ 米 小麦 砂糖 片栗粉	ごま	629 23.3
30 金	ごはん	牛乳 みそ汁 しいらのレモンソース漬け ひじきの炒り煮	豚肉 しいら 醤油 鶏肉 小麦	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ 白菜 レモン えのきたけ	こめ 米 小麦 砂糖	あぶら 油	696 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)		1241 - kcal 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 水	こもり わかめごはん	牛乳 五目うどん おかか炒め りんご	鶏肉 油揚げ ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ りんご 稗豆	こめ 米 うどん	あぶら 油	729 26.1
8 木	コッペパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーのソテー いちご	ミートボール ウインナー	牛乳 ブロッコリー	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン いちご	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン	あぶら 油	789 30.1
9 金	むぎ 麦ごはん	牛乳 八宝菜 きびなごの天ぷら ゆかりあえ	豚肉 きびなご	牛乳 いんげん	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ しょうが たけのこ しめじ れんこん	こめ 米 小麦 麦 砂糖 片栗粉	あぶら 油	780 27.6
12 月	ごはん	牛乳 五目煮 甘酢あえ オレンジ	鶏肉 厚揚げ あまぎ	牛乳 いんげん	にんじん いんげん	白菜 きゅうり ごぼう れんこん こんにゃく オレンジ	こめ 米 里芋 砂糖	あぶら 油	785 24.2
13 火	くろざとう 黒砂糖パン	牛乳 豆とウインナーのトマト煮 オムレツ ほうれん草のソテー	豚肉 ポークピッツ 大豆 オムレツ	牛乳 ほうれん草	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ グリンピース もやし しめじ	パン じゃがいも 砂糖	あぶら 油	890 39.7
14 水	ごはん	牛乳 かきたま汁 さんまゆず味噌煮 れんこんのきんぴら	たまご 鶏肉 豆腐 タチウオボール さんまゆず味噌煮	牛乳 小松菜	にんじん いんげん こまつな 小松菜	たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	790 28.4
15 木	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	豚肉 かたくりこ 片栗粉	牛乳 ももゼリー	にんじん ももゼリー	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	こめ 米 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	855 21.9
16 金	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ナムル 冷凍洋梨	豚肉 豆腐 あか 赤みそ	牛乳 にら	にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし エリンギ きゅうり 冷凍洋梨	こめ 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ごま油	あぶら 油	857 33.9
19 月	ごはん	牛乳 肉じゃが 春キャベツの昆布和え 野菜ふりかけ	豚肉 昆布	牛乳 小松菜	にんじん 小松菜	たまねぎ 春キャベツ こんにゃく ふりかけ	こめ 米 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	801 23.7
20 火	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 バナナ	豚肉 てんぷら かまぼこ	牛乳 大豆	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ もやし キャベツ バナナ	パン ちゃんぽん 砂糖 ココア 片栗粉	あぶら 油	800 36.7
21 水	ごはん	牛乳 つみれ汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 オレンジ	タチウオボール 厚揚げ 豚肉 じゃがいも	牛乳 ほうれん草	にんじん にら ほうれん草	白菜 だいこん オレンジ えのきたけ にんにく たまねぎ	こめ 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	821 35.3
22 木	はちみつパン	牛乳 豆乳のポタージュ 照り焼きチキンバーグ 野菜のソテー	豚肉 とうとう チキンバーグ	牛乳 パセリ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	825 35.4
23 金	たけのこごはん	牛乳 春雨汁 イカ天ぷら 塩もみきゅうり	豚肉 油揚げ イカ天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ 米 砂糖 春雨	あぶら 油	764 26.4
26 月	ごはん	牛乳 野菜わん さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	豆腐 かまぼこ さばの塩焼き	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草	白菜 たまねぎ れんこん ごぼう	こめ 米 砂糖	あぶら 油	783 32.2
27 火	こめ 米粉パン	牛乳 カレースパゲティ アスパラサラダ オレンジ	豚肉 豆腐 アスパラガス	牛乳 春キャベツ	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ しめじ オレンジ 春キャベツ きゅうり	パン 砂糖 スパゲティ	あぶら 油	868 32.5
28 水	むぎ 麦ごはん	牛乳 親子丼 冷凍黄桃 切り干し大根の酢の物 いりこの佃煮	たまご 豚肉 卵 鶏肉	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ きゅうり 切干大根	こめ 米 小麦 麦 砂糖 片栗粉	ごま	787 28.6
30 金	ごはん	牛乳 みそ汁 しいらのレモンソース漬け ひじきの炒り煮	厚揚げ しいら 醤油 豚肉 小麦	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ 白菜 レモン えのきたけ	こめ 米 じゃがいも 砂糖	あぶら 油	885 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

