



日 (曜)	献立名			からだをつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		ねつちから熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 炭水化物	脂質				
3 (月)	憲法記念日											
4 (火)	みどりの日											
5 (水)	こどもの日											
6 (木)	コッペパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう オムレツ あまなつ	ふたにく だいす オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり あまなつ	キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	704 kcal 30.2g		やさい
7 (金)	グリーンピースごはん わかたけじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわしのおかか かしわもち	とりにく とうふ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	グリーンピース たまねぎ たけのこ だいこん	キャベツ	こめ かしわもち		638 kcal 24.8g		しゅじつ
10 (月)	パンパン ポテトとキャベツのスープ きびなごのエスカパッチェ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう きびなごからあげ ヨーグルト	にんじん あかピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ	パンパン じゃがいも さとう	あぶら	624 kcal 27.1g		たまご	
11 (火)	ごはん ごじる さけのしおやき	ぎゅうにゅう きんぴら	だいす あつあげ とうにゅう むぎみそ さけ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	だいこん ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	616 kcal 26.1g		やさい	
12 (水)	とうふのそぼろどん (むぎごはん) くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう	とうふ ツナ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	623 kcal 28.8g		くだもの	
13 (木)	コッペパン カレーうどん よしいりリゾートメロン	ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ キャベツ コーン メロン	コッペパン うどんめん さとう	あぶら	630 kcal 22.4g		にゅうせいひん	
14 (金)	ごはん けんちんじる しおみきゅうり	ぎゅうにゅう しいらのフライ いっしょくソース	とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しいたけ きゅうり	こめ さといも こむぎこ パンこ	あぶら	614 kcal 24.1g		やさい	
17 (月)	コッペパン ラーメン きなこまめ	ぎゅうにゅう オレンジ	ふたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし コーン オレンジ	コッペパン ラーメン かたくりこ ひよこまめ さとう	あぶら	695 kcal 25.7g		こざかな	
18 (火)	ピピンパ (むぎごはん・やきにく・ナムル・きんしたまご) わかめスープ	ぎゅうにゅう れいとうおうとう	ぎゅうにゅう こめみそ きんしたまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ おうとう	こめ むぎ さとう	あぶら	687 kcal 26.5g		いも	
19 (水)	ごはん じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう アイコトマト	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん アイコトマト	たまねぎ えだまめ きゅうり きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	653 kcal 21.0g		まめせいひん	
20 (木)	くろざとうパン マカロニのクリームに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう	ふたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	くろざとうパン マカロニ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	595 kcal 21.0g		さかな	
21 (金)	ごはん いらたまじる しおみきゅうり	ぎゅうにゅう さばのみそに バナナ	たまご こうやどうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ しいたけ キャベツ バナナ	こめ かたくりこ		660 kcal 23.8g		しゅじつ	
24 (月)	こめこパン スパゲティナポリタン じゃこサラダ(しらすぼし)	ぎゅうにゅう	ふたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	658 kcal 25.6g		きのこ	
25 (火)	チキンカレー (むぎごはん) やさいソテー	ぎゅうにゅう オレンジ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	651 kcal 21.1g		たまご	
26 (水)	ごはん なすのみそしる さんまのかぼすレモンに いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう	あつあげ さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん いんげん	たまねぎ なす かぼす レモン	こめ マロニー さとう	ごま	645 kcal 20.8g		にく	
27 (木)	コッペパン せんぎりやさいのスープ チーズポテト	ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	あぶら	614 kcal 25.6g		くだもの	
28 (金)	ごはん ちゅうかスープ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう きよほうゼリー	おさかなボール ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ はくさい しょうが エリンギ	こめ さとう かたくりこ きよほうゼリー	あぶら	649 kcal 21.3g		にゅうせいひん	
31 (月)	パーカーハウスパン コーンポタージュ にこみハンバーグ	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	645 kcal 27.1g		やさい	

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では、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。

★今月の献立について★

- 7日：子どもの日の行事食「かしわもち」を実施します。
- 13日：旬の吉井リゾートメロンを実施します。
- 19日：食育の日の献立には、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、アイコトマト等の地産産物を使用します。

佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・しいら・ほうれん草・きゅうり・パセリ・なす・リゾートメロン

長崎県産

麦・大豆・わかめ・茎わかめ・切り干し大根・にんじん・たまねぎ・じゃがいも
キャベツ・はくさい・いんげん・えのきたけ・しいたけ・エリンギ・アイコトマト・甘夏

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
650 kcal	26.8g





日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質			
3 (月)	憲法記念日									
4 (火)	みどりの日									
5 (水)	こどもの日									
6 (木)	コッペパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ	牛乳 プレーンオムレツ 甘夏	ぶたにく だいす オムレツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	866 kcal 36.8g	やさい
7 (金)	グリーンピースごはん 若竹汁 ゆかりあえ	牛乳 いわしのおかか煮 かしわもち	とりにく とうふ かまぼこ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	グリーンピース たまねぎ たけのこ だいこん	こめ かしわもち		754 kcal 29.5g	しゅじつ
10 (月)	パイパン ポテトとキャベツのスープ きびなごのエスカベッチェ	牛乳 ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう きびなごからあげ ヨーグルト	にんじん あかピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ	パイパン じゃがいも さとう	あぶら	779 kcal 33.4g	たまご
11 (火)	ごはん 呉汁 さけの塩焼き	牛乳 きんぴら	だいす あつあげ とうにゅう むぎみそ さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	だいこん ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	782 kcal 32.5g	やさい
12 (水)	麦ごはん 豆腐のそぼろ丼 茎わかめの酢の物	牛乳	とうふ ツナ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	790 kcal 35.7g	くだもの
13 (木)	コッペパン カレーうどん 吉井リゾートメロン	牛乳 フレンチサラダ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ キャベツ コーン メロン	コッペパン うどんめん さとう	あぶら	789 kcal 27.5g	にゅうせいひん
14 (金)	ごはん けんちん汁 塩もみきゅうり	牛乳 しいらのフライ 一食ソース	とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しいたけ きゅうり	こめ さといも こむぎこ パンこ	あぶら	773 kcal 29.3g	やさい
17 (月)	コッペパン ラーメン きなこ豆 オレンジ	牛乳 オレンジ	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう もやし コーン オレンジ	コッペパン ラーメン かたくりこ ひよこまめ さとう	あぶら	875 kcal 31.7g	こざかな
18 (火)	ピビンバ (麦ごはん・焼肉・ナムル・錦糸卵) わかめスープ	牛乳 冷凍黄桃	ぎゅうにゅう こめみそ きんしたまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ おうとう	こめ むぎ さとう	あぶら	842 kcal 32.4g	いも
19 (水)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の酢の物	牛乳 アイコトマト	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん アイコトマト	たまねぎ えだまめ きゅうり きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	830 kcal 25.7g	まめせいひん
20 (木)	くろざとうパン マカロニのクリーム煮 小松菜サラダ	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ バナナ	くろざとうパン マカロニ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	756 kcal 26.0g	さかな
21 (金)	ごはん にらたま汁 塩もみ野菜	牛乳 さばのみそ煮 バナナ	たまご こうやどうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ キャベツ バナナ	こめ かたくりこ		821 kcal 28.9g	しゅじつ
24 (月)	米粉パン スパゲティナポリタン じゃこサラダ(しらす干し)	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	887 kcal 33.7g	きのこ
25 (火)	チキンカレー (麦ごはん) 野菜ソテー	牛乳 オレンジ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	824 kcal 25.6g	たまご
26 (水)	ごはん なすのみそ汁 さんまのかぼすレモン煮 いんげんのごまあえ	牛乳	あつあげ さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん いんげん	たまねぎ なす かぼす レモン	こめ マロニー さとう	ごま	813 kcal 25.0g	にく
27 (木)	コッペパン せん切り野菜のスープ チーズポテト 一食小魚	牛乳	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ いりこ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	あぶら	775 kcal 33.5g	くだもの
28 (金)	ごはん 中華スープ チンジャオロースー	牛乳 巨峰ゼリー	おさかなボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ はくさい しょうが エリンギ	こめ さとう かたくりこ きよほうゼリー	あぶら	808 kcal 26.0g	にゅうせいひん
31 (月)	パーカーハウスパン コーンポタージュ 煮込みハンバーグ	牛乳 ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	870 kcal 35.5g	やさい

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では、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。

★ 今月の献立について ★

- 7日：子どもの日の行事食「かしわもち」を実施します。
- 13日：旬の吉井リゾートメロンを実施します。
- 19日：食育の日の献立には、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、アイコトマト等の地産産物を使用します。

佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・しいら・ほうれん草・きゅうり・パセリ・なす・リゾートメロン

長崎県産

麦・大豆・わかめ・茎わかめ・切り干し大根・にんじん・たまねぎ・じゃがいも
キャベツ・はくさい・いんげん・えのきたけ・しいたけ・エリンギ・アイコトマト・甘夏

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g

