



日 (曜)	献立名		からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 (木)	くろざとうパン ABCスープ てりやきチキン	ぎゅうにゅう フライドポテト	ウインナー てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	コーン	くろざとうパン マカロニ じゃがいも	あぶら	640 kcal 23.3g	にゅうせいひん
2 (金)	ごはん なつやさいのみそしる いわしのみそぞれ	ぎゅうにゅう おひたし	とうふ いわし あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	なす とうがん もやし きゅうり だいこん		こめ さとう		611 kcal 21.9g	いも
5 (月)	はちみつパン まめのシチュー ツナサラダ (ツナ)	ぎゅうにゅう オレンジ	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ		はちみつパン じゃがいも さとう いんげんまめ	あぶら	609 kcal 26.3g	たまご
6 (火)	ごはん かぼちゃのそぼろに さばのしおやき	ぎゅうにゅう もやしのごまあえ	とりひきにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし		こめ さとう	あぶら ごま	706 kcal 27.5g	きのこ
7 (水)	えだまめごはん うおそうめんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ほしのコロッケ ミニアセロラゼリー	おさかなパスタ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	えだまめ たまねぎ はくさい		こめ コロッケ アセロラゼリー	あぶら	665 kcal 20.8g	にく
8 (木)	コッパン とうもろこしのスープ オムレツ	ぎゅうにゅう ラタトゥイユ	とりにく オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト ピーマン	コーン たまねぎ ズッキーニ なす		コッパン あぶら		604 kcal 26.9g	いも
9 (金)	ごはん チャーシューとうふ ひよこつるのすのもの	ぎゅうにゅう バナナ	ふたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん にら	たまねぎ なす しょうが きゅうり バナナ		こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	671 kcal 23.2g	さかな
12 (月)	コッパン タイピーエン (うずらのたまご) こくとうまめ	ぎゅうにゅう やさしいジュース	ふたにく だいす うずらのたまご かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう やさしいジュース	キャベツ もやし		コッパン はるさめ かたくりこ くろざとう	ごまあぶら ごま	629 kcal 26.3g	かいそう
13 (火)	ごはん ぶたじる ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう マダイのからあげ いっしょくソース	ふたにく あつあげ マダイ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぶかねぎ	だいこん ごぼう しょうが キャベツ		こめ さといも かたくりこ	あぶら	682 kcal 27.6g	くだもの
14 (水)	なつやさいカレー (むぎごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにゅう	とりひきにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん おうとう		こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	685 kcal 17.8g	まめ
15 (木)	パインパン じゃがいもとりにくのスープに カラフルサラダ	ぎゅうにゅう かくチーズ	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ えだまめ		パインパン じゃがいも さとう	あぶら	607 kcal 23.5g	さかな
16 (金)	ごはん とりごぼうじる とうふチャンプルー	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	とりにく あぶらあげ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん にがうり	こんにゃく ごぼう しいたけ たまねぎ		こめ さとう	あぶら	652 kcal 25.2g	やさい
19 (月)	コッパン なすいりミートスパゲティ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう	ふたひきにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん アスパラガス	なす たまねぎ キャベツ コーン		コッパン スパゲティ さとう	あぶら	648 kcal 23.8g	こさかな
20 (火)	ぎゅうどん (むぎごはん) パンサンスー (きんしたまご)	ぎゅうにゅう すいか	ぎゅうにゅう こうやとうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぶかねぎ	たまねぎ こんにゃく はくさい えのきたけ もやし きゅうり すいか		こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	645 kcal 22.9g	たまご

* 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。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
650 kcal	26.8g

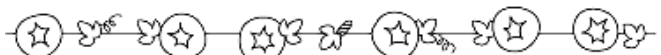
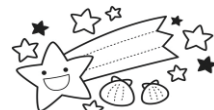
★今月の給食について★

- 7日：天の川に見立てた「魚そうめん汁」や「星のコロッケ」を取り入れています。
- 8日：新しい料理「ラタトゥイユ」です。フランス南部の料理です。ズッキーニという野菜を使っています。しっかり味がついていますので、オムレツと一緒に食べても大丈夫です。
- 13日：長崎県から無償提供される予定のマダイを使ったから揚げです。白身のきれいなマダイです。お楽しみに。
- 14日：夏野菜であるかぼちゃ、なす、ピーマンを使ったカレーです。
- 19日：毎月19日は食育の日です。
佐世保市でとれたなすを使ったスパゲティを実施します。
その他、トマト、キャベツ、アスパラガス等、長崎県内でとれた食材を使用します。



「佐世保市産」
精白米・麦・牛乳・ほうれん草・煮干し
きゅうり・なす

「長崎県産」
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
ねぶかねぎ・しょうが・かぼちゃ・アスパラガス
トマト・すいか・しいたけ・えのきたけ・大豆
わかめ・ひよこつる・マダイ



日 (曜)	献立名		からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 (木)	黒砂糖パン ABCスープ 照焼きチキン	牛乳 フライドポテト	ウインナー てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	コーン	くろざとうパン マカロニ じゃがいも	あぶら	860 kcal 30.2g	
2 (金)	ごはん 夏野菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮	牛乳 おひたし	とうふ いわし あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	なす とうがん もやし きゅうり だいこん		こめ さとう		770 kcal 26.5g	
5 (月)	はちみつパン 豆のシチュー ツナサラダ (ツナ)	牛乳 オレンジ	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ		はちみつパン じゃがいも さとう いんげんまめ	あぶら	772 kcal 32.8g	
6 (火)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 さばの塩焼き	牛乳 もやしのごまあえ	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし		こめ さとう	あぶら ごま	894 kcal 33.6g	
7 (水)	枝豆ごはん 魚そうめん汁 ゆかりあえ	牛乳 星のコロッケ ミニアセロラゼリー	おさかなパスタ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	えだまめ たまねぎ はくさい		こめ コロッケ アセロラゼリー	あぶら	803 kcal 24.8g	
8 (木)	コッパン とうもろこしのスープ オムレツ	牛乳 ラタトゥイユ	とりにく オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト ピーマン	コーン たまねぎ ズッキーニ なす		コッパン	あぶら	739 kcal 32.5g	
9 (金)	ごはん 家常 (チャーシャン) 豆腐 ひよこつるの酢のもの	牛乳 バナナ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん にら	たまねぎ なす しょうが きゅうり バナナ		こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	840 kcal 28.3g	
12 (月)	コッパン タイピーエン (うすらの卵) 黒糖豆	牛乳 野菜ジュース	ぶたにく だいす うすらのたまご かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう やさいジュース	キャベツ もやし		コッパン はるさめ かたくりこ くろざとう	ごまあぶら ごま	793 kcal 33.3g	
13 (火)	ごはん 豚汁 ゆでキャベツ	牛乳 マダイのから揚げ 1食ソース	ぶたにく あつあげ マダイ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぶかねぎ	だいこん ごぼう しょうが キャベツ		こめ さといも かたくりこ	あぶら	851 kcal 33.1g	
14 (水)	夏野菜カレー (麦ごはん) フルーツカクテル	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん おうとう		こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	871 kcal 21.5g	
15 (木)	パンパン じゃがいもと鶏肉のスープ煮 カラフルサラダ	牛乳 角チーズ	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ えだまめ		パンパン じゃがいも さとう	あぶら	780 kcal 29.7g	
16 (金)	ごはん とりごぼう汁 豆腐チャンプルー	牛乳	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん にがうり	こんにゃく ごぼう しいたけ たまねぎ		こめ さとう	あぶら	850 kcal 32.0g	
19 (月)	コッパン なすいりミートスパゲティ アスパラサラダ	牛乳	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん アスパラガス	なす たまねぎ キャベツ コーン		コッパン スパゲティ さとう	あぶら	817 kcal 29.4g	
20 (火)	牛丼 (麦ごはん) パンサンスー (錦糸卵)	牛乳 すいか	ぎゅうにゅう こうやとうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぶかねぎ	たまねぎ こんにゃく はくさい えのきたけ もやし きゅうり すいか		こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	812 kcal 28.0g	

* 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。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g

★今月の給食について★

- 7日: 天の川に見立てた「魚そうめん汁」や「星のコロッケ」を取り入れています。
- 8日: 新しい料理「ラタトゥイユ」です。フランス南部の料理です。ズッキーニという野菜を使っています。しっかり味がついていますので、オムレツと一緒に食べてもいいです。
- 13日: 長崎県から無償提供される予定のマダイを使ったから揚げです。白身のきれいなマダイです。お楽しみに。
- 14日: 夏野菜であるかぼちゃ、なす、ピーマンを使ったカレーです。
- 19日: 毎月19日は食育の日です。佐世保市でとれたなすを使ったスパゲティを実施します。その他、トマト、キャベツ、アスパラガス等、長崎県内でとれた食材を使用します。



《佐世保市産》

精白米・麦・牛乳・ほうれん草・煮干し
きゅうり・なす

《長崎県産》

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
ねぶかねぎ・しょうが・かぼちゃ・アスパラガス
トマト・すいか・しいたけ・えのきたけ・大豆
わかめ・ひよこつる・マダイ