

日付曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
1 (金)	牛乳 ごはん 中華丼 いわしの梅の香揚げ 茎わかめの炒め物	豚肉 うずら卵 天ぷら	牛乳 いわし梅の香揚げ 茎わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	きくらげ もやし	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	815 30.3	852 30.9
4 (月)	牛乳 コッペパン パンプキンポタージュ 魚のハニーマスタード焼き アスパラのサラダ	豚肉 タラ	牛乳	かぼちゃ アスパラ にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり		コッペパン はちみつ 砂糖	油	814 38.9	844 39.1
5 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー オレンジ	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	オレンジ	こめ 砂糖 でん粉 緑豆春雨	ごま油	762 26.4	799 27.0
6 (水)	牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ なすのそぼろ炒め	魚そうめん 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ えのきたけ なす こんにゃく		こめ 麦 星のコロッケ 砂糖	油 煮干 だし昆布	752 26.8	789 27.5
7 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 豆腐のハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ		パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖		736 32.4	764 32.6
8 (金)	牛乳 ごはん 五目豆 厚焼卵 きゅうりのピリッと漬け	鶏肉 厚焼卵 大豆 天ぷら 厚揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく きゅうり ごぼう れんこん 枝豆		こめ 里芋 砂糖	ごま油 白ごま 煮干	837 35.5	874 36.1
11 (月)	牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ 青じそスパゲティ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ キャベツ コーン セロリ	エリンギ	黒砂糖パン スパゲティ		706 28.8	735 29.1
12 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 さんまのみぞれ煮 浦上そぼろ	トピウオボール 厚揚げ 天ぷら 豚肉 麦みそ さんまのみぞれ煮	牛乳	ほうれん草 にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし		こめ 砂糖	油 煮干	798 35.0	835 35.6
13 (水)	牛乳 キムチチャーハン 冬瓜のスープ 肉シュウマイ もやしときゅうりのナムル	豚肉 鶏肉 豆腐 シュウマイ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ きゅうり 冬瓜 たまねぎ もやし		こめ 砂糖	ごま油	677 26.9	715 27.9
14 (木)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ キャベツのソテー 冷凍洋梨	豚肉 大豆 ひよこ豆・いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン 冷凍洋梨		はちみつパン じゃがいも 砂糖	油	754 27.9	777 29.0
15 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが ゴーヤチャンプルー ミニりんごゼリー	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん キヌサヤ	たまねぎ こんにゃく にがうり		こめ じゃがいも 砂糖 りんごゼリー	ごま油	741 26.1	778 26.7
19 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん ししゃもフライ 昆布サラダ	うずら卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃもフライ ふえるこんぶ	にんじん	しめじ ごぼう 深ねぎ きゅうり	コーン	こめ 砂糖	油 煮干 だし昆布	754 30.9	791 31.5
20 (水)	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり	冷凍みかん	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	油	807 21.2	844 21.8
21 (木)	牛乳 米粉パン コンソメスープ オムレツ ペンネのミートソース	オムレツ 合びき肉 ひよこ豆・いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム		米粉パン じゃがいも ペンネ 砂糖		807 32.7	779 34.7

※天候により献立変更がある場合があります

佐世保市産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し なす パセリ にがうり

ねぎ きゅうり キャベツ しょうが しいたけ エリンギ  
冷凍みかん

### 7月の献立について

7月7日の七夕にちなみ、「星のコロッケ」や「魚そうめん汁」を取り入れています。  
また季節の食べ物として「にがうり」「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」などを使用した献立を予定しています。



## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック



- 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意
- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夏野菜をたくさん食べよう
- 牛乳も忘れずに飲もう
- 冷房に気をつけよう
- 夜ふかしをしない

