

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (金)	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 グリーンピース きゅうり	コッペパン はちみつ 砂糖	油		852 30.9	
4 (月)	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 きくらげ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		844 39.1	
5 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 さんまのみぞれ煮 浦上そばろ	トビウオボール 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 こんにやく ごぼう もやし	こめ 砂糖	油	煮干	799 27.0	
6 (水)	牛乳 コッペパン 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	コッペパン じゃがいも 砂糖			789 27.5	
7 (木)	牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ なすのそばろ炒め	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 こんにやく	こめ 麦 星のコロッケ 砂糖	油	煮干 だし昆布	764 32.6	
8 (金)	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 エリンギ キャベツ コーン セロリ	黒砂糖パン ハーブスパゲティ			874 36.1	
11 (月)	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	こんにやく 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	735 29.1	
12 (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 オレンジ しょうが きゅうり もやし	こめ 砂糖 でん粉 緑豆春雨	ごま油		835 35.6	
13 (水)	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		715 27.9	
14 (木)	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 肉シュウマイ	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		777 29.0	
15 (金)	牛乳 はいがパン 卵スープ きびなごカリカリフライ コールスローサラダ	卵 鶏肉 きびなごフライ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ	はいがパン でん粉 砂糖	油		778 26.7	
19 (火)	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 こんにやく にがうり	こめ じゃがいも 砂糖 りんごゼリー	ごま油		791 31.5	
20 (水)	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			844 21.8	
21 (木)	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 冷凍みかん なす キャベツ きゅうり	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	油		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)

米 牛乳 煮干し なす パセリ にがうり

長崎県産の食材(予定)

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

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

