

日曜日	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)		1献 - 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)	たんぱく質g
1金	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 卵焼き レモン和え	とり鶏ひき肉 たまご卵	ぎゅうにゅう牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし こんにやく レモン	こめ さいとも さとう	あぶら油	653 23.1
4月	麦ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 さばの煮つけ 茎わかめの酢の物	あつあ厚揚げ さば むぎ麦みそ	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん しょうが きゅうり	こめ 麦 さいとも さとう	あぶらごま油	623 24.3
5火	コッパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ アスパラサラダ 冷凍みかん	ぶた豚ひき肉	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん トマト アスパラガス 黄ピーマン	たまねぎ なす しめじ キャベツ にんにく みかん	パン さとう スパゲティ	あぶら油	699 25.1
6水	ごはん 牛乳 セタ汁 星のハンバーグ ごま酢あえ	ハンバーグ お魚パスタ	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん オクラ	たまねぎ もやし コーン	こめ 片栗粉 さとう	ごま油	601 22.1
7木	ナン 牛乳 きのことポテトのスープ キーマカレー パナナ	ぶた豚 豚ひき肉 ひよこ豆	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ しめじ にんにく エリンギ えのきたけ パナナ	ナン 片栗粉 じゃがいも	あぶら油	600 24.9
8金	手巻きごはん(ツナ納豆・塩もみきゅうり) 牛乳 すまし汁 手巻きずし	ぶた豚 ツナ 納豆	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ さとう	あぶら油	623 25.4
11月	ごはん(少なめ) 牛乳 五目うどん ゴーヤチャンプルー	ぶた豚 豚ひき肉 豆腐 てんぷら 油揚げ	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ にがり	こめ うどん さとう	あぶらごま油	586 21.1
12火	パンパン 牛乳 じゃが芋のウィンナー煮 ひじきのサラダ オレンジ	ウィンナー	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ きゅうり れんこん コーン オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶらごま油	603 19.4
13水	キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ きびなごのかりかりフライ かりあえ	ぶた豚 豚肉 とり鶏肉	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 しそ	たまねぎ きゅうり キムチ	こめ 春雨	あぶら油	605 21.1
14木	コッパン 牛乳 ワンタンスープ チリコンカーン 棒チーズ	ぶた豚 豚ひき肉 たいげい 大豆 ミートボール	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン ワンタン	あぶら油	680 32.3
15金	ごはん 牛乳 家常豆腐 ナムル(別配缶) 錦糸卵	ぶた豚 あつあ厚揚げ きんたまご あか 錦糸卵	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん にら	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり にんにく しょうが	こめ 片栗粉 さとう	あぶらごま油	693 25.5
19火	はちみつパン 牛乳 焼きピーマン ポークシューマイ ピリ辛きゅうり	ぶた豚 かまぼこ てんぷら シューマイ	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし きくらげ	パン ピーマン さとう	あぶらごま油	624 25.8
20水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー かい海そうサラダ すいか	ぶた豚 豚肉	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ きゅうり にんにく コーン なす すいか	こめ 麦 さとう	あぶら油	664 18.7
21木	セルフフィッシュバーガー(バーカーハウスパン 魚のバーベキューソース) 牛乳 ミネストローネ ゆでキャベツ アセロラゼリー	とり鶏肉 しいら	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ しょうが セロリ	パン じゃがいも さとう マカロニ ゼリー	あぶら油	612 28.3

今月の献立について

- セタの行事食として、6日に「セタ汁」「星のハンバーグ」「ごま酢あえ」を実施します。
- 季節の野菜・果物として「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」「トマト」「オクラ」「とうがん」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 毎月19日は、「食育の日」です。19日は佐世保産のきゅうりを使った「ピリ辛きゅうり」を実施します。

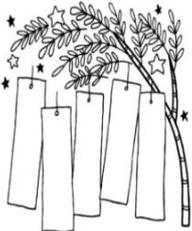
今月の食材

佐世保産： なす・きゅうり

長崎県産： にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
ゴーヤ・アスパラガス・しょうが・かぼちゃ
エリンギ・しめじ・えのきたけ・トマト・すいか

※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場合があります。

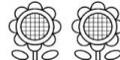
小学校
平均値
622
24.0
摂取基準値
650
26.8



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。





日曜日	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)		18歳 - 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)	
1金	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 卵焼き レモン和え	鶏ひき肉 卵焼き	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし こんにやく レモン	こめ さといも さとう	あぶら油	825 28.1
4月	麦ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 さばの煮つけ 苧わかめの酢の物	厚揚げ さば 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん しょうが きゅうり	こめ 麦 さといも さとう	あぶら油 ごま油	786 29.5
5火	コッパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ アスパラサラダ 冷凍みかん	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト アスパラガス 黄ピーマン	たまねぎ なす しめじ キャベツ にんにく みかん	パン さとう スパゲティ	あぶら油	918 32.3
6水	ごはん 牛乳 七夕汁 星のハンバーグ ごま酢あえ	ハンバーグ お魚パスタ	牛乳	にんじん オクラ	たまねぎ もやし コーン	こめ 片栗粉 さとう	ごま油	779 28.1
7木	ナン 牛乳 きのことポテトのスープ キーマカレー パナナ	豚肉 豚ひき肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ しめじ にんにく エリンギ えのきたけ パナナ	ナン 片栗粉 じゃがいも	あぶら油	750 31.0
8金	手巻きごはん(ツナ納豆・塩もみきゅうり) 牛乳 すまし汁 手巻きり	豆腐 ツナ 納豆	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ さとう	あぶら油	790 31.4
11月	ごはん(少なめ) 牛乳 五目うどん ゴーヤチャンプルー	鶏肉 豚肉 豆腐 てんぷら 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ にがうり	こめ うどん さとう	あぶら油 ごま油	720 25.4
12火	パンパン 牛乳 じゃが芋のウィンナー煮 ひじきのサラダ オレンジ	ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ きゅうり れんこん コーン オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら油 ごま油	817 25.2
13水	キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ きびなごのかりかりフライ かりあえ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 しそ	たまねぎ きゅうり キムチ	こめ 春雨	あぶら油	775 25.9
14木	コッパン 牛乳 ワンタンスープ チリコンカーン 棒チーズ	豚ひき肉 大豆 ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン ワンタン	あぶら油	894 41.2
15金	ごはん 牛乳 家常豆腐 ナムル(別配缶) 錦糸卵	豚肉 厚揚げ きんしたまご あか 錦糸卵 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり にんにく しょうが	こめ 片栗粉 さとう	あぶら油 ごま油	881 31.4
19火	はちみつパン 牛乳 焼きビーフン ポークシュウマイ ピリ辛きゅうり	豚肉 かまぼこ てんぷら シュウマイ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし きくらげ	パン ビーフン さとう	あぶら油 ごま油	807 33.0
20水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海そうサラダ すいか	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ きゅうり にんにく コーン なす すいか	こめ 麦 さとう	あぶら油	838 22.5
21木	セルフフィッシュバーガー(バーカーハウスパン 薫のバーベキューソース) 牛乳 ミネストローネ ゆでキャベツ アセロラゼリー	鶏肉 しいら	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ しょうが セロリ	パン じゃがいも さとう マカロニ ゼリー	あぶら油	818 36.8

今月の献立について

- 七夕の行事食として、6日に「七夕汁」「星のハンバーグ」「ごま酢あえ」を実施します。
- 季節の野菜・果物として「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」「ゴーヤ」「トマト」「オクラ」「とうがん」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 毎月19日は、「食育の日」です。19日は佐世保産のきゅうりを使った「ピリ辛きゅうり」を実施します。

今月の食材

佐世保産： なす・きゅうり

長崎県産： にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
ゴーヤ・アスパラガス・しょうが・かぼちゃ
エリンギ・しめじ・えのきたけ・トマト・すいか

※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場合があります。

中学校
平均値
814
30.1
摂取基準値
830
34.2

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

