



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
10(月)	ぎゅうにゅう コッペパン スパゲティミートソース はるやさいのサラダ いちご	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ はるキャベツ コーン いちご	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	598 25.5
11(火)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが さんまかんろに かおりあえ	ぎゅうにく さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおじそ	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	692 27.3
12(水)	ぎゅうにゅう ごはん みそしる ししゃもいそのかフライ もやしのすのもの	とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ こまつな	だいこん しめじ もやし	こめ さとう	あぶら	582 21.4
13(木)	ぎゅうにゅう くろざとうパン ポークビーンズ ほうれんそうのソテー オレンジ	ぶたにく だいす おさかなりーゼツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン オレンジ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	580 26.8
14(金)	ぎゅうにゅう むぎごはん わかめスープ ホイコーロー れいとうようなし	タチウオボール ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが ようなし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	567 24.1
17(月)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ABCスープ しろみざかなフライ ゆでキャベツ 1しょくソース	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ じゃがいも	あぶら	565 24.9
18(火)	ぎゅうにゅう ポークカレー (ごはん) フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん もも	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	647 17.8
19(水)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ ヨーグルト	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	638 29.9
20(木)	ぎゅうにゅう はちみつパン ちゃんぼん りんかけだいす	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	はちみつパン ちゃんぼん さとう かたくりこ	あぶら	597 30.2
21(金)	ぎゅうにゅう たけのこごはん やさいわん いわししょうがに しおもみきゅうり	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ しめじ きゅうり しょうが	こめ さとう		577 25.4
24(月)	ぎゅうにゅう コッペパン こめこととうにゅうのポタージュ オムレツ コールスローサラダ	とりにく とうにゅう しろういんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	626 30.9
25(火)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん (すくなめ) かきあげうどん (かきあげ) あますあえ ピーチゼリー	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう あかじそ	たまねぎ しめじ もやし	こめ うどん さとう ゼリー	かきあげ あぶら	637 19.2
26(水)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん (むぎごはん) (うずらのたまご) きりぼしだいこんのすのもの	うずらのたまご ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ コーン しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	584 24.2
27(木)	ぎゅうにゅう コッペパン ミートボールのスープ チーズポテト バナナ	ミートボール ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん パセリ	コーン たまねぎ バナナ	コッペパン じゃがいも	あぶら	609 24.2
28(金)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる とりのからあげ おひたし	おさかなボール あつあげ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら	697 28.6

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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	650
摂取基準	26.8

入学・進級おめでとどうございます

1年生は18日(火)から給食が始まります。



元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。
この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。



佐世保産

- 精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草・パセリ・たけのこ・春キャベツ

長崎県産

- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・大豆・はくさい・ねぎ・だいこん・しいたけ・エリンギ しめじ・わかめ・米粉
タチウオボール・しょうが・麦・切り干し大根

★季節の食材をつかった「春野菜サラダ」「たけのこごはん」を献立に取り入れています。





日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
10(月)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース 春野菜のサラダ いちご	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ はるキャベツ コーン いちご	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	753 31.6
11(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんま甘露煮 かおりあえ	ぎゅうにく さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおじそ	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	850 31.9
12(水)	牛乳 ごはん みそ汁 ししゃも磯の香フライ もやしの酢の物	とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ こまつな	だいこん しめじ もやし	こめ さとう	あぶら	761 27.1
13(木)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ ほうれん草のソテー オレンジ	ぶたにく だいす おさかなりーゼツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン オレンジ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	736 33.5
14(金)	牛乳 麦ごはん わかめスープ ホイコーロー 冷凍洋梨	タチウオボール ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが ようなし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	711 29.6
17(月)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ 1食ソース	とりにく しろみぎかな	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ じゃがいも	あぶら	726 30.6
18(火)	牛乳 ポークカレー (ごはん) フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん もも	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	824 21.5
19(水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ ヨーグルト	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	797 36.5
20(木)	牛乳 はちみつパン ちゃんぽん りんかけ大豆	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	はちみつパン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	762 37.9
21(金)	牛乳 たけのこごはん やさいわん いわししょうが煮 塩もみきゅうり	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ しめじ きゅうり しょうが	こめ さとう		733 31.2
24(月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ コールスローサラダ	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	771 37.6
25(火)	牛乳 ゆかりごはん (すくなめ) かき揚げうどん (かき揚げ) 甘酢あえ ピーチゼリー	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれん草 あかじそ	たまねぎ しめじ もやし	こめ うどん さとう ゼリー	かきあげ あぶら	815 23.2
26(水)	牛乳 中華丼 (麦ごはん) (うずらの卵) 切り干し大根の酢の物	うずらのたまご ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ コーン しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	749 30.2
27(木)	牛乳 コッペパン ミートボールのスープ チーズポテト バナナ	ミートボール ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん パセリ	コーン たまねぎ バナナ	コッペパン じゃがいも	あぶら	743 29.4
28(金)	牛乳 ごはん つみれ汁 鶏の唐揚げ おひたし	おさかなボール あつあげ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら	911 37.6
							学校給食	830
							摂取基準	34.2

* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

* 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。

入学・進級おめでとうございます



元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。



1年生は11日(火)から給食が始まります。



佐世保産

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草・パセリ・たけのこ・春キャベツ

長崎県産

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・大豆・はくさい・ねぎ・だいこん・しいたけ・エリンギ しめじ・わかめ・米粉
タチウオボール・しょうが・麦・切り干し大根

★季節の食材をつかった「春野菜サラダ」「たけのこごはん」を献立に取り入れています。

