

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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんばく質 (g)
1 (月)	牛乳 五目おこわ 野菜わん いわしおかか煮 かおりあえ かしわもち	鶏肉 油あげ 豆腐 いわし かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 青じそ	たけのこ えだまめ はくさい たまねぎ ごぼう きゅうり	米 もち米 かしわもち 砂糖	油	624 26.4
2 (火)	牛乳 コッペパン ジャがいものウィンナー煮 小松菜サラダ オレンジ チョコ大豆クリーム	ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ コーン オレンジ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 チョコクリーム	631 21.6
8 (月)	牛乳 ごはん 中華スープ 回鍋肉	たちうおボール 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ	米 砂糖 マロニー 片栗粉	油	602 27.1
9 (火)	牛乳 パインパン ミネストローネ オムレツ ほうれん草のソテー パナナ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ しめじ セロリ もやし パナナ	パインパン 米粉マカロニ	油	595 26.0
10 (水)	牛乳 ポークカレー (麦ごはん) 海そうサラダ シューシー柑	豚肉	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン シューシー柑	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	616 18.4
11 (木)	牛乳 コッペパン 焼きビーフン ポークしゅうまい 甘酢きゅうり	豚肉 かまぼこ さつまあげ しゅうまい	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	コッペパン 砂糖 ビーフン	油 ごま油	617 27.0
12 (金)	牛乳 グリンピースごはん みそ汁 手作りあじフライ おひたし	厚揚げ 小麦 あじ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	グリンピース はくさい たまねぎ えのきたけ もやし	米 小麦粉 砂糖 パン粉	油	612 25.3
15 (月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 茎わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	611 23.7
16 (火)	牛乳 黒砂糖パン ごぼうのクリームスープ キャベツのソテー 吉井メロン	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ メロン	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	614 24.5
17 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 れんこんとレバーのごまがらめ たまごふりかけ	おさかなボール 鶏レバー 卵	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ えだまめ えのきたけ れんこん	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	592 21.7
18 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ ツナサラダ (ツナ) パイン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ レモン パイン	コッペパン ラビオリ 砂糖	油	598 25.6
19 (金)	牛乳 ごはん ジャがいものそぼろ煮 卵焼き いんげんのごまあえ	鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ もやし グリンピース	米 ジャがいも 砂糖	油 ごま	605 22.9
22 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 ししゃも磯の香フライ ひじきあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき ししゃも 青のり	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう キャベツ	米 油	602 22.9	
23 (火)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 野菜のカレーソテー パナナ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ パナナ 黄ピーマン	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	603 27.3
24 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 さんま甘露煮 ごま酢あえ	豚肉 厚揚げ 小麦みそ さんま	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが きゅうり もやし	米 さといも 砂糖	油 ごま	631 24.2
25 (木)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ ポテトミートソース	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ トマト	たまねぎ コーン エリンギ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	613 23.7
26 (金)	牛乳 ビビンバ (麦ごはん・焼き肉・ナムル・錦糸卵) 春雨スープ 冷凍洋梨	鶏肉 豚肉 米みそ 卵	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし 洋梨	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	617 23.5
29 (月)	牛乳 ごはん 五目煮 きびなごの南蛮漬け	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん いんげん ピーマン 赤ピーマン	こんにゃく ごぼう れんこん たまねぎ	米 さといも 砂糖	油	665 26.7
30 (火)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん ココア豆 オレンジ	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ オレンジ	米粉パン 砂糖 ちゅうかめん 片栗粉	油	592 29.0
31 (水)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばの煮つけ 塩昆布あえ	鶏肉 さば 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	米 さといも 片栗粉 砂糖	油	594 26.7

\*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  
栄養基準

650  
26.8

今月の献立について

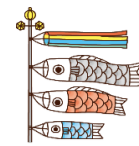
- こどもの日の行事食として、1日(月)の献立は「五目おこわ」「かしわもち」です。
- 季節の食材を生かして、12日(金)の献立は旬の食材の「グリンピース」を使った「グリンピースごはん」です。
- 毎月19日は「食育の日」です。19日(金)の献立は、長崎県産のじゃがいもを使った「じゃがいものそぼろ煮」です。



今月の食材

- 佐世保市産：きゅうり・パセリ・グリンピース・吉井メロン  
長崎県産：にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ  
はくさい・ねぎ・ほうれん草・しょうが  
えのきたけ・エリンギ

※精白米、牛乳は佐世保市産を使用しています。



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (月)	牛乳 五目おこわ 野菜わん いわしおかか煮 かおりあえ かしわもち	鶏肉 油あげ 豆腐 いわし かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 青じそ	たけのこ えだまめ はくさい たまねぎ ごぼう きゅうり	米 もち米 かしわもち 砂糖	油	747 31.3
2 (火)	牛乳 コッペパン ジャがいものウィンナー煮 小松菜サラダ オレンジ チョコ大豆クリーム	ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ コーン オレンジ	コッペパン ジャがいも 砂糖	油 チョコクリーム	795 26.1
8 (月)	牛乳 ごはん 中華スープ 回鍋肉	たちうおホール 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ	米 砂糖 マロニー 片栗粉	油	766 33.5
9 (火)	牛乳 パインパン ミネストローネ オムレツ ほうれん草のソテー バナナ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ しめじ セロリ もやし バナナ	パインパン 米粉マカロニ	油	790 33.2
10 (水)	牛乳 ポークカレー (麦ごはん) 海そうサラダ シューシー柑	豚肉	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン シューシー柑	米 麦 砂糖 ジャがいも	油	781 22.2
11 (木)	牛乳 コッペパン 焼きビーフン ポークしゅうまい 甘酢きゅうり	豚肉 かまぼこ さつまあげ しゅうまい	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	コッペパン 砂糖 ビーフン	油 ごま油	792 34.4
12 (金)	牛乳 グリンピースごはん みそ汁 手作りあじフライ おひたし	厚揚げ 麦みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	グリーンピース はくさい たまねぎ えのきたけ もやし	米 小麦粉 砂糖 パン粉	油	752 30.5
15 (月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 莖わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	777 29.1
16 (火)	牛乳 黒砂糖パン ごぼうのクリームスープ キャベツのソテー 吉井メロン	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ メロン	黒砂糖パン ジャがいも 小麦粉	油 マーガリン	816 31.8
17 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 れんこんとレバーのごまがらめ たまごふりかけ	おさかなホール 鶏レバー 卵	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ えだまめ えのきたけ れんこん	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	749 26.4
18 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ ツナサラダ (ツナ) パイン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ レモン パイン	コッペパン ラビオリ 砂糖	油	737 31.2
19 (金)	牛乳 ごはん ジャがいものそぼろ煮 卵焼き いんげんのごまあえ	鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ もやし グリーンピース	米 ジャがいも 砂糖	油 ごま	766 27.9
22 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 ししゃも磯の香フライ ひじきあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき ししゃも 青のり	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう キャベツ	米	油	786 29.1
23 (火)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 野菜のカレーソテー バナナ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ バナナ 黄ピーマン	コッペパン 砂糖 ジャがいも	油	746 33.5
24 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 さんま甘露煮 ごま酢あえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ さんま	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが きゅうり もやし	米 さといも 砂糖	油 ごま	771 27.9
25 (木)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ ポテトミートソース	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ トマト	たまねぎ コーン エリンギ	コッペパン ジャがいも 砂糖	油	761 28.9
26 (金)	牛乳 ビビンバ (麦ごはん・焼き肉・ナムル・錦糸卵) 春雨スープ 冷凍洋梨	鶏肉 豚肉 米みそ 卵	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし 洋梨	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	776 28.9
29 (月)	牛乳 ごはん 五目煮 きびなごの南蛮漬け	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん いんげん ピーマン 赤ピーマン	こんにゃく ごぼう れんこん たまねぎ	米 さといも 砂糖	油	861 35.5
30 (火)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん ココア豆 オレンジ	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ オレンジ	米粉パン 砂糖 ちゅうかめん 片栗粉	油	796 38.1
31 (水)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばの煮つけ 塩昆布あえ	鶏肉 さば 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	米 さといも 片栗粉 砂糖	油	751 32.6

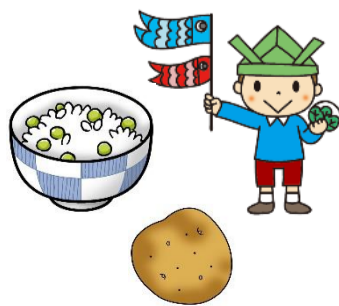
\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\*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	830
摂取基準	34.2

今月の献立について

- こどもの日の行事食として、1日(月)の献立は「五目おこわ」「かしわもち」です。
- 季節の食材を生かして、12日(金)の献立は旬の食材の「グリーンピース」を使った「グリーンピースごはん」です。
- 毎月19日は「食育の日」です。19日(金)の献立は、長崎県産のジャがいもを使った「ジャがいものそぼろ煮」です。



今月の食材

- 佐世保市産：きゅうり・パセリ・グリーンピース・吉井メロン  
長崎県産：にんじん・たまねぎ・ジャがいも・キャベツ  
はくさい・ねぎ・ほうれん草・しょうが  
えのきたけ・エリンギ

※精白米、牛乳は佐世保市産を使用しています。