



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) たんぱく質 (g)
		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 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ラーメン コーンシュウマイ ちゅうかあえ	やきふた ソーシウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ きゅうり セロリ	コッペパン ラーメン さとう	ごまあぶら	626 24.8
2 (金)	ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのふくめに あじしおやき あますあえ	とりにく あつあげ あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃくキャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	588 26.2
5 (月)	ぎゅうにゅう レーズンパン まめとウィンナーのトマトに きびなごカリカリフライ アスパラサラダ	ポークピッツ だ いす	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら	619 25.9
6 (火)	ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 くきわかめのすのもの(きんしたまご)	あいびきにく 豆腐 たまご あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	614 25.8
7 (水)	ぎゅうにゅう キムタクごはん つみれじる うらかみそぼろ オレンジ	ふたにく タチウオボール あつあげ	ぎゅうにゅう	なら にんじん ねぎ いんげん	はくさいキムチ たくあん えのきたけ こんにゃく ごぼう もやし オレンジ	こめ さとう	あぶら	548 23.3
8 (木)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン とうにゅうのポターージュ てりやきチキン ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく しろういんげんま め とうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	603 28.2
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん こうや豆腐のスープ ホキのレモンソースあえ もやしのソテー	とりにく こうや豆腐 ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ レモン もやし	こめ さとう	あぶら	604 26.7
12 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン せんぎりやさいのスープ チーズポテト ミニトマト ヨーグルト	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	あぶら	575 25.3
13 (火)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる さばのにつけ ごまあえ パナナ	あつあげ むきみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれ んそう ねぎ	たまねぎ しょうが だいこ ん パナナ	こめ さとう	ごま	628 25.3
14 (水)	ぎゅうにゅう ぶたどん(むぎごはん) ひじきサラダ オレンジ	ふたにく こうや豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにゃく たまねぎ しめじ しょうが きゅうり コーン オレンジ	こめ むぎさとう かたくりこ	あぶら	579 25.1
15 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ミートボールのクリームに オムレツ カラフルサラダ	ミートボール しろういんげんま め たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも こむぎさとう	あぶら マーガリン	702 30.8
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ごもくまめ こもちししゃもフライ しおもみきゅうり	ふたにく だ いす さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ こもちししゃも	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	692 28
19 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン あおじそスパゲティ ツナサラダ ミニアセロラゼリー	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら	636 25.7
20 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん いわしおかかに れんこんのきんぴら	とりにく いわし とうふ かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しめじ れんこん	こめ さとう	あぶら	597 25.9
21 (水)	ぎゅうにゅう ビーフカレー(むぎごはん) コールスローサラダ メロン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン メロン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	615 18.8
22 (木)	ぎゅうにゅう はちみつパン ミネストローネ コロッケ フレンチサラダ れいとうみかん	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり みかん	はちみつパン こめマカロニ さとう コロッケ	あぶら	590 21.1
23 (金)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとやさいのうまに あつやきたまご おひたし	とりにく あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ ごぼう もやし	こめ さといも さとう	あぶら	684 26.9
26 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゅうかスープ とうふチャンプルー チョコだいいすクリーム	おさかなボール ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にがうり	コッペパン はるさめ さとう	あぶら チョコクリーム	562 22
27 (火)	ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ やきにく れいとうようなし	かまぼこ ふたにく こめみそ	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 もやし しょうが ようなし	こめ さとう	いりごま あぶら	601 22
28 (水)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん とりごぼろじる イカてんぷら ピリからきゅうり	あつあげ とりにく いか	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ラーユ	597 22.6
29 (木)	ぎゅうにゅう ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	とりにく あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ パナナ	ナン じゃがいも	あぶら	514 25.5
30 (金)	ぎゅうにゅう ごはん なすのみそじる さんまかんろに きりぼしだいこんのいために	とうふ さんま むきみそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ なす きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	591 23.6

*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
摂取基準 650
26.8



★今月の地場産物★

【佐世保産】

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり

ほうれん草

【長崎県産】

麦・大豆・豆腐・わかめ・くきわかめ

にんじん・たまねぎ・キャベツ

じゃがいも・えのきたけ・タチウオ

ボール





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 (木)	牛乳 コッペパン ラーメン コーンシュウマイ 中華あえ	やきふた トシシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ きゅうり セロリ	コッペパン ラーメン さとう	ごまあぶら	870 33.5
2 (金)	牛乳 ごはん じゃがいもの含め煮 アジ塩焼き 甘酢キャベツ	とりにく あつあげ さつまあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ さとう	あぶら	748 32.6
5 (月)	牛乳 レーズンパン 豆とウィンナーのトマト煮 きびなごカリカリフライ アスパラサラダ	ポークビッツ たいす	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら	852 34.3
6 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 茎わかめの酢の物 (錦糸卵)	あいびきにく とうふ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	781 32
7 (水)	牛乳 キムタクごはん つみれ汁 浦上そばろ オレンジ	ふたにく たちうオボール あつあげ	ぎゅうにゅう	いら にんじん ねぎ いんげん	はくさいキムチ たくあん えのきだけ こんにゃく ごぼう もやし オレンジ	こめ さとう	あぶら	680 28.3
8 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ 照焼きチキン ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく しろういんげんま め とうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	791 35.6
9 (金)	牛乳 ごはん 高野豆腐のスープ ホキのレモンソースあえ もやしのソテー	とりにく こうやとうふ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ レモン もやし	こめ さとう	あぶら	768 33.1
12 (月)	牛乳 コッペパン せん切り野菜のスープ チーズポテト ミニトマト ヨーグルト	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	あぶら	665 29.3
13 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 煮付け ごまあえ パナナ	あつあげ むきみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれ んそう ねぎ	たまねぎ しょうが だい こん パナナ	こめ さとう	ごま	782 30.6
14 (水)	牛乳 豚丼 (麦ごはん) ひじきサラダ オレンジ	ふたにく こうやとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにゃく たまねぎ しめじ しょうが きゅうり コーン オレンジ	こめ むぎさとう かたくりこ	あぶら	733 30.9
15 (木)	牛乳 コッペパン ミートボールのクリーム煮 オムレツ カラフルサラダ	ミートボール しろういんげんま め たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも こむぎさとう	あぶら マーガリン	870 37.9
16 (金)	牛乳 ごはん 五目豆 子持ちししゃもフライ 塩もみきゅうり	ふたにく たいす さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ こもちししゃも	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	903 35.6
19 (月)	牛乳 コッペパン 青じそスパゲティ ツナサラダ ミニアセロラゼリー	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら	799 31.8
20 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん いわしおかか煮 れんこんのきんぴら	とりにく いわし とうふ かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しめじ れんこん	こめ さとう	あぶら	754 31.7
21 (水)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー コールスローサラダ メロン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン メロン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	778 22.7
22 (木)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ コロッケ フレンチサラダ 冷凍みかん	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり みかん	はちみつパン こめ コマロニ さとう コロッケ	あぶら	766 26.3
23 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼き卵 おひたし	とりにく あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ ごぼう もやし	こめ さといも さとう	あぶら	864 32.9
26 (月)	牛乳 コッペパン 中華スープ 豆腐チャンプルー チョコ大豆クリーム	おさかなボール ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にがうり	コッペパン はるさめ さとう	あぶら チョコクリーム	709 26.8
27 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼き肉 冷凍洋梨	かまぼこ ふたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし しょうが ようなし	こめ さとう	いりごま あぶら	755 26.9
28 (水)	牛乳 ゆかりごはん 鶏ごぼう汁 イカ天ぷら ピリ辛きゅうり	あつあげ とりにく いか	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ラーユ	732 27.1
29 (木)	牛乳 ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	とりにく あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ パナナ	ナン じゃがいも	あぶら	641 31.7
30 (金)	牛乳 ごはん なすのみそ汁 さんま甘露煮 切り干し大根の炒め煮	とうふ さんま むきみそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ なす きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	724 26.9

*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

よくがんで食べよう!

6月は食育月間です!



歯によい食べもの

★今月の地場産物★

- 【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり
ほうれん草
- 【長崎県産】
麦・大豆・豆腐・わかめ・くわかめ
にんじん・たまねぎ・キャベツ
じゃがいも・えのきだけ・たちうオ

