



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		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)	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(g)
		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 ミネストローネ 白身魚のフライ アスパラのソテー タルタルソース	ベーコン ほき	牛乳	にんじん トマト アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ しめじ セロリ 黄ピーマン エリンギ	コッペパン じゃがいも	油 卵黄		716 22.5	809 30.4
2 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物 グレープフルーツ	豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 切干大根 きゅうり グレープフルーツ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま		727 27.2	798 28.5
5 (月)	牛乳 パインパン ラビオリのスープ ジャーマンポテト 角チーズ	ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ コーン	パインパン ラビオリ じゃがいも			652 26.6	812 30.9
6 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 あじフライ 荳わかめの炒め物	豆腐 油揚げ かまぼこ あじ さつま揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	668 28.8	739 30.1
7 (水)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(ごはん) 小松菜の炒め物 冷凍黄桃 (広田小のみ・中学校給食なし)	豆腐 鶏ひき肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ しめじ 黄桃	こめ 砂糖 でん粉	ごま油 油	煮干し	709 31.6	給食 無し
8 (木)	牛乳 胚芽パン ごぼうのクリームスープ ツナと野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン オレンジ	胚芽パン	オリーブオイル バター		597 28.4	748 34.0
9 (金)	牛乳 枝豆ごはん みそ汁 きびなごの天ぷら ひじきサラダ	油揚げ 豆腐 麦みそ 大豆	牛乳 わかめ きびなご ひじき	ねぎ 赤ピーマン	枝豆 たまねぎ なす えのきたけ きゅうり	こめ 里芋 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	煮干し	682 28.2	750 29.4
12 (月)	牛乳 ハヤシライス(ごはん) 蒸し野菜 ゆずドレッシング (広田小のみ・中学校給食なし)	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ	ゆずドレッシング		658 23.1	給食 無し
13 (火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 焼きししゃも きんぴら (広田小のみ・中学校給食なし)	鶏肉 豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	こめ 白玉 砂糖	油	煮干し だし昆布	683 33.0	給食 無し
14 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん いか天ぷら ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 かまぼこ 豆腐 いか 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	731 32.2	802 33.5
15 (木)	牛乳 黒砂糖パン 中華スープ チンジャオロースー メロン	つくね 牛肉	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン 赤ピーマン	しめじ たまねぎ しょうが 黄ピーマン もやし メロン	黒砂糖パン 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		611 28.8	760 33.2
16 (金)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 さばのみそ煮 おひたし	鶏肉 豆腐 さば みそ	牛乳 ひよっつる	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ 砂糖		煮干し だし昆布	661 31.5	732 32.8
19 (月)	牛乳 はちみつパン じゃがいものウィンナー煮 オムレツ チリコンカン	ウィンナー 卵 合ひき肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース	はちみつパン じゃがいも 砂糖			695 31.0	841 35.3
20 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華風あえ物 冷凍洋梨	合ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが もやし きゅうり セロリ 洋梨	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		690 25.0	761 26.3
21 (水)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) コールスローサラダ	豚肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	油		727 21.6	795 22.8
22 (木)	牛乳 レーズンパン チンゲン菜のスープ 魚のレモンソース ごまじゃこサラダ	鶏肉 ほき	牛乳 しらす干し	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ レモン もやし コーン	レーズンパン でん粉 砂糖	油 ごま		625 33.0	782 37.5
23 (金)	牛乳 親子丼(麦ごはん) クープイリチー オレンジ	鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ オレンジ	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干し	698 30.0	766 31.2
26 (月)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳ポタージュ 白身魚のカレー焼き フレンチサラダ	鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 豆乳 米みそ たら	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	黒砂糖パン 米粉 砂糖	油		630 33.9	779 38.3
27 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 浦上そぼろ	トビウオボール 油揚げ 麦みそ 卵 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しめじ こんにゃく ごぼう もやし	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干し	720 33.1	791 34.4
28 (水)	牛乳 ごはん わかめスープ 回鍋肉 ぶどうゼリー	豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんにくの芽	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ しょうが	こめ 砂糖 でん粉 巨峰ゼリー	ごま油		664 23.5	735 24.8
29 (木)	牛乳 米粉パン 干切り野菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き ビーンズサラダ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ 黄ピーマン きゅうり	米粉パン マーマレードジャム 砂糖	油		631 31.3	759 36.2
30 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 春巻き きゅうりの南蛮漬	豆腐 えび団子	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ 春雨 春巻き 砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	726 20.8	797 22.1

※天候等により献立を変更する場合があります。

※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	780	830
摂取基準	32.2	34.2

○佐世保市産の食材(予定)

○長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 パセリ

豆腐・わかめ・ひじき・人参・ほうれん草・玉葱・キャベツ・きゅうり・きびなご・ひよっつる・米粉

### よくかむと良いことたくさん!



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止します。

### 6月の献立について

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。この期間はおかみごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を献立に取り入れています。  
6月は「食育月間」です。この機会に「朝食を食べる習慣をつける」「県内産を食べる」など食生活を見直してみましょう。  
6月15日は県内産のメロンを予定しています。

