



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価(小) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	栄養価(中) 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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質			
3 (月)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリスープ チーズポテト 冷凍黄桃	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン 黄桃	黒砂糖パン ラビオリ じゃがいも			695 29.5	844 33.9
4 (火)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(ごはん) ゴーヤチャンプルー ももゼリー	豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しいたけ にがうり	米 砂糖 でん粉 ももゼリー	油 ごま油	煮干し	768 32.6	839 33.9
5 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 あじフライ ゆかりあえ 1食ソース	鶏肉 厚揚げ かまぼこ あじ	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	こんにゃく ごぼう キャベツ	米	油	煮干し	703 27.1	774 28.4
6 (木)	牛乳 米粉パン パンポンキンポターージュ 青じそスバゲティ グレープフルーツ	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 青じそ	たまねぎ グリンピース エリンギ グレープフルーツ	米粉パン じゃがいも スバゲティ			660 28.1	788 33.0
7 (金)	牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロック 塩もみきゅうり	魚そうめん 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり えのきたけ	米 麦 コロック	油	煮干し だし昆布	690 21.5	758 22.7
10 (月)	牛乳 はちみつパン コンソメスープ 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト 赤ピーマン	たまねぎ コーン しめじ 黄ピーマン ズッキーニ パセリ	はちみつパン 砂糖	オリーブ 油		608 27.2	754 31.5
11 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 いわしの生姜煮 夏野菜のそぼろ炒め	豆腐 油揚げ 麦みそ いわし 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	かぼちゃ ピーマン	とうがん たまねぎ なす しょうが	米 砂糖	油	煮干し	732 27.4	803 28.7
12 (水)	牛乳 キムチチャーハン うずら卵入りすまし汁 きびなご唐揚げ もやしときゅうりのナムル	豚肉 うずら卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ ピーマン	キムチ はくさい たまねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	さば節 だし昆布	685 34.5	762 36.4
13 (木)	牛乳 コッペパン コーンポターージュ 照り焼きハンバーグ 野菜のじゃこ炒め	鶏肉 豆腐 ハンバーグ	牛乳 粉チーズ しらす干し	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま油		765 34.0	858 36.9
14 (金)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー 巨峰ゼリー	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 巨峰ゼリー	ごま油		753 25.9	812 27.1
18 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 厚焼卵 切干大根の酢の物	鶏肉 大豆 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん	こんにゃく 枝豆 れんこん 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま	煮干し	779 31.8	847 33.1
19 (水)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) フレンチサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油		781 20.9	849 22.1
20 (木)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 魚のバーベキューソース ほうれん草のソテー	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ しめじ セロリ りんご しょうが もやし 黄色ピーマン	米粉パン 砂糖 じゃがいも でん粉 マカロニ	オリーブ 油		629 34.2	757 39.1

※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。

基準値	基準値
780	830
32.2	34.2

佐世保市産の使用食材(予定)

長崎県産の使用食材(予定)

精白米 牛乳 煮干し なす パセリ とうがん
にがうり きゅうり

きびなご 豆腐 ねぎ キャベツ しょうが しいたけ
じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草
えのきたけ

- 夏が旬の野菜を使った献立を多く取り入れています。(ゴーヤチャンプルー・ラタトゥイユ・夏野菜のそぼろ炒め・夏野菜カレー)
- 夏でも食べやすい冷凍果実やゼリーなどを予定しています。
- 7月7日は七夕にちなんで献立です。「星のコロック・魚そうめん汁」を予定しています。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意

2 朝ごはんをしっかり
食べよう

3 夏野菜をたくさん食べ
よう

4 牛乳も忘れずに飲もう

5 冷房に気をつけよう

6 夜ふかしをしない



※2学期の給食は8月30日(水)より開始します。