



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校教育 栄養価	中学校 栄養価		
		体をこつくる(肉)		体の調子を整える(魚)		エネルギーのもとになる(炭)					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
たんぱく質		魚類	ビタミン・魚油		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質			
30 (水)	きゅうにゅう ビタミン ラビオリスープ キーマカレー アセロラゼリー	ぶたにく ぶたにく ポイル	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ほうれんそう ピーマン	たまねぎ たまねぎ	コーン たまねぎ	ピタパン ラビオリ	あぶら あぶら	615 27.8	756 34.3
31 (木)	ぎゅうにゅう コッパン ツナスパゲティ フレッシュサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	トマト パプリカ	たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり	たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり	コッパン スパゲティ さとう	あぶら あぶら	667 26.4	844 32.8
1 (金)	ぎゅうにゅう ごはん みそ汁 なすのそぼろいため オレンジ	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ねぎ いんげん	たまねぎ なす たまねぎ オレシジ	えのき たまねぎ なす たまねぎ オレシジ	さといも さとう でんぶん	あぶら	595 21.8	753 28.5
4 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうがあえ なし	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にら なし	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり セロリー なし	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり セロリー なし	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	625 24.3	790 29.8
5 (火)	ぎゅうにゅう コッパン じゃがいものウィンナーに しらすほしひりソテー (しらすほし) いちごジャム	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	しめじ えだまめ コーン	たまねぎ キャベツ	コッパン じゃがいも さとう	あぶら あぶら	594 23.5	738 28.6
6 (水)	ぎゅうにゅう ごはん とうがんとりにくのにも いわししょうがに あまずあえ	とりにく あつあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	いんげん	こんにゃく とうがん ごぼう もやし	こんにゃく とうがん ごぼう もやし	さとう さとう	あぶら	609 23.5	770 28.6
7 (木)	ぎゅうにゅう コッパン ゆきそば ポークジュウマイ ピリからきゅうり	ぶたにく かまぼこ でんぶん しょうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	コッパン ちゃんぽん	あぶら あぶら	610 29.3	784 37.3
8 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかどん ちくわいそあげ おひだし ミニゼリー(りんご)	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	キヌサヤ	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	こめ さとう でんぶん	あぶら あぶら	639 23.5	873 30.6
11 (月)	ぎゅうにゅう ごはん やさしいわん さばのおゆき れんごんのきんぴら	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ほうれんそう いんげん	えのき たまねぎ ごぼう れんごん こんにゃく	えのき たまねぎ ごぼう れんごん こんにゃく	さとう さとう	あぶら	603 27.8	737 31.4
12 (火)	ぎゅうにゅう コッパン ダイビーエン (うずらたまご) ココアめ	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	キャベツ たまねぎ もやし	コッパン ほろさめ	あぶら ちま ちまあぶら	576 27.2	759 34.5
13 (水)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン チンゲンサイのスープ ひじきサラダ れいとうみかん	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ピーマン チンゲンサイ	はくさいキムチ たまねぎ えのき きゅうり コーン	はくさいキムチ たまねぎ えのき きゅうり コーン	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	617 22.6	773 27.5
14 (木)	ぎゅうにゅう ごめこパン コーンポタージュ トマトオムレツ こまつなサラダ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ トマト	たまねぎ コーン	たまねぎ コーン	ごめこパン じゃがいも	あぶら	641 27.1	832 34.4
15 (金)	ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる すりみフライ ゴーヤチャンプルー	あつあげ おさかなコロック ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	こんにゃく ごぼう	こんにゃく ごぼう	こめ さといも あぶら	あぶら あぶら ごまあぶら	621 22.8	808 28.9
19 (火)	ぎゅうにゅう パインパン ミートボールとだいずのトマトに カラフルサラダ 1しよこさかな	ミートボール だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ トマト ピーマン	たまねぎ きゅうり えだまめ コーン	たまねぎ きゅうり えだまめ コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら あぶら	621 28.5	839 36.4
20 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん わかめスープ ゆきにく オレンジ	とうふ ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ もやし オレンジ	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ もやし オレンジ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	597 23.8	755 29.2
21 (木)	ぎゅうにゅう コッパン せんぎりやさしいのスープ ペンネのミートソース バナナ ほうろく	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	トマト	キャベツ たまねぎ セロリー たまねぎ しめじ バナナ	キャベツ たまねぎ セロリー たまねぎ しめじ バナナ	コッパン	あぶら あぶら	654 28.9	792 34.9
22 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ほろさめじる ししゅもフライ きりぼしだいこんのすのもの きゅうにゅう ごはん	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ えのき	たまねぎ えのき	こめ ほろさめ	あぶら	605 22.2	790 28.2
25 (月)	きゅうにゅう ごはん つみれじる たまごゆき クーペイリチー	おさかなボール あつあげ むぎみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	たまねぎ えのき	たまねぎ えのき	こめ	あぶら ごまあぶら	618 25.2	778 30.6
26 (火)	ぎゅうにゅう くらざとうパン とうにゅうパンキンポタージュ てりやきチキンバーグ キャベツのソテー	とりにく ビーンズゼリー とうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	にんじん パセリ	たまねぎ	たまねぎ	くらざとうパン でんぶん	あぶら	638 28	846 35.9
27 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん		たまねぎ グリンピース キャベツ コーン オレンジ	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら あぶら	627 18.9	794 22.7
28 (木)	ぎゅうにゅう ぼちみつパン コンソメスープ さかなのレモンソースあえ ブロッコリーサラダ	ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	たまねぎ	ぼちみつパン マロニー	あぶら あぶら あぶら	642 32.7	866 42.6
29 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さといものぶくめに こまつなのいためもの れいとうおうとう	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	いんげん	こんにゃく れんごん ごぼう もやし おうとう	こんにゃく れんごん ごぼう もやし おうとう	こめ さといも さとう	あぶら	601 21.7	754 26.4

*献立や資料は、天候や価格により変更になることがあります。
*給食では、随時追加に取り組み、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。
【7月の予定献立・資料について】

*小学校教育栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。
*学校給食摂取基準

- ◎季節の野菜・果物として、「冬瓜」「ピーマン」「なす」「にがり」
「なし」などを献立に取り入れています。
- ◎産物の日(毎月19日)の献立として、19日(火)に長崎県産の「大豆」を
使った「ミートボールと大豆のトマト煮」を実施します。
- ◎29日(金)の十五夜にちなんで「さといものきめ煮」を取り入れています。

★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまねぎ・じゃがいも
★長崎県産：とりにく・ぶたにく・さば・さわら・だいず・ちくわ・
てんぶん・わかめ・ひじき・しめじ・えのき・きゅうり・
ほうれんそう