

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	
30 (金)	牛乳 ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	ピタパン ジャがいも	あぶら	596 27.3
2 (月)	牛乳 米粉パン なす入りミートスパゲティ フレンチサラダ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	なす たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	629 25.3
3 (火)	牛乳 キムチチャーハン 中華スープ 肉しゅうまい 塩もみきゅうり 冷凍みかん	ぶたにく かまぼこ とうふ しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	はくさいキムチ たまねぎ きゅうり れいとうみかん	こめ はるさめ	あぶら こまあぶら	586 20.6
4 (水)	牛乳 コッパパン ジャが芋のウインナー煮 卵入りほうれん草のソテー	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ えだまめ もやし	コッパパン ジャがいも さとう	あぶら	603 24.4
5 (木)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 いわしのおかか煮 きんぴら	あぶらあげ むぎみそ いわし ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん いんげん	とうがん たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら	594 22.4
6 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ なし	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ なし	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	615 23.6
9 (月)	牛乳 コッパパン パンプキンポタージュ ツナサラダ(ツナ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	コッパパン さとう	あぶら	606 25.1
10 (火)	牛乳 ごはん(少な目) 五目うどん きびなごごまフライ ピリ辛きゅうり	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ うどん さとう	あぶら こまあぶら	622 22.9
11 (水)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ カレーポテト レモンゼリー	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	はちみつパン こめこマカロニ ジャがいも ゼリー	あぶら	590 24.9
12 (木)	牛乳 ごはん すまし汁 さばの煮付け 塩もみ野菜	とりにく あぶらあげ とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ しょうが キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	588 26.5
13 (金)	牛乳 牛丼(麦ごはん) きゅうりとわかめの酢のもの なし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ えのきたけ きゅうり なし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	536 19.5
17 (火)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 さんまのゆずみそ煮 塩こんぶあえ	とりにく あつあげ さんま みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ きゅうり ゆず	こめ さといも さとう	あぶら	656 24.1
18 (水)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 白身魚のフライ キャベツのソテー パナナ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ パナナ	パーカーハウスパン	あぶら	571 24.8
19 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁 佐世保市産なすのそぼろ炒め オレンジ	たちうおボール あつあげ むぎみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ なす しょうが オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	576 23.8
20 (金)	牛乳 萩の花ごはん 春雨汁 厚焼き卵 ごまあえ	あすき とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	えだまめ たまねぎ もやし	こめ もちこめ はるさめ さとう	あぶら こま	581 23.8
24 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 さばの塩焼き おひたし	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	こんにゃく とうがん グリーンピース キャベツ	こめ さとう	あぶら	617 23.7
25 (水)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ オムレツ もやしのソテー	ぶたにく だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ もやし	くろざとうパン ジャがいも さとう	あぶら	577 28.8
26 (木)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) じゃこサラダ(しらす干し)	とりにく	ぎゅうにゅう しらす干し	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ ジャがいも さとう	あぶら	600 20.2
27 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが ひじきのあえ物 納豆	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり コーン	こめ ジャがいも さとう	あぶら	626 23.5
30 (月)	牛乳 コッパパン ちゃんぽん りんかけ大豆	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	コッパパン ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら	581 27.1

*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。

*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。

650
学校給食
摂取基準
26.8

なつやす ちゆう あまね ほろ た
夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかったり
していませんか？

はやく はやお き せいかつ ととの
早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。

やっばり せいかつ
大切 早起き・早寝・朝ごはん



食材・献立について(予定) ※天候や価格により変更になる場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・きゅうり・煮干し・なす・トマト・パセリ
- ★長崎県産：大豆・わかめ・麦・えのきたけ・納豆・とうがん・しょうが・さば・エリンギ
- ★17日(火)は、中秋の名月にちなんで「さといもの含め煮」を実施します。
- ★19日(木)は、食育の日で佐世保市産の「なす」を使ったそぼろ炒めを実施します。
- ★20日(金)は、「萩の花ごはん」を実施します。萩の花を小豆で、萩の葉を枝豆で表しました。