



日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
3 (月)	憲法記念日								
4 (火)	みどりの日								
5 (水)	こどもの日								
6 (木)	短縮授業で3校時後に下校になりますので、給食はありません								
7 (金)	グリーンピースごはん 牛乳 若竹汁 いわしのおかか煮 ゆかりあえ かしわもち	とりにく とうふ かまぼこ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	グリーンピース たまねぎ たけのこ だいこん	こめ かしわもち		754 kcal 29.5g	しゅじつ
10 (月)	パインパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ きびなごのエスカベッチェ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう きびなごからあげ ヨーグルト	にんじん あかピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	779 kcal 33.4g	たまご
11 (火)	ごはん 牛乳 呉汁 さけの塩焼き きんぴら	だいたす あつあげ とうにゅう むぎみそ さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	だいこん ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	782 kcal 32.5g	やさい
12 (水)	麦ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 茎わかめの酢の物	とうふ ツナ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	790 kcal 35.7g	くだもの
13 (木)	コッペパン 牛乳 カレーうどん フレンチサラダ 吉井リゾートメロン	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ キャベツ コーン メロン	コッペパン うどんめん さとう	あぶら	789 kcal 27.5g	にゅうせいひん
14 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 しいらのフライ 塩もみきゅうり 一食ソース	とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにやく だいこん しいたけ きゅうり	こめ さといも こむぎこ パンこ	あぶら	773 kcal 29.3g	やさい
17 (月)	体育大会振替休業日								
18 (火)	ビビンバ 牛乳 (麦ごはん・焼肉・ナムル・錦糸卵) わかめスープ 冷凍黄桃	ぎゅうにく こめみそ きんしたまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ おとう	こめ むぎ さとう	あぶら	842 kcal 32.4g	いも
19 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の酢の物 アイコトマト	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん アイコトマト	たまねぎ えだまめ きゅうり きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	830 kcal 25.7g	まめせいひん
20 (木)	くろざとうパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 小松菜サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	くろざとうパン マカロニ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	756 kcal 26.0g	さかな
21 (金)	ごはん 牛乳 にらたま汁 さばのみそ煮 塩もみ野菜 パナナ	たまご こうやとうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ キャベツ パナナ	こめ かたくりこ		821 kcal 28.9g	しゅじつ
24 (月)	三川内小運動会振休の為、給食はありません(弁当が必要です)								
25 (火)	チキンカレー 牛乳 (麦ごはん) 野菜ソテー オレンジ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	824 kcal 25.6g	たまご
26 (水)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまのかぼすレモン煮 いんげんのごまあえ	あつあげ さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん いんげん	たまねぎ なす かぼす レモン	こめ マロニー さとう	ごま	813 kcal 25.0g	にく
27 (木)	コッペパン 牛乳 せん切り野菜のスープ チーズポテト 一食小魚	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ いりこ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	あぶら	775 kcal 33.5g	くだもの
28 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロースー 巨峰ゼリー	おさかなボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ はくさい しょうが エリンギ	こめ さとう かたくりこ きよほうゼリー	あぶら	808 kcal 26.0g	にゅうせいひん
31 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 コーンポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	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 さとう	あぶら	870 kcal 35.5g	やさい

\*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

\*学校給食では、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。

★ 今月の献立について ★

- 7日：子どもの日の行事食を実施します。
- 11日：新メニュー「きびなごのエスカベッチェ」は、スペイン料理です。  
南蛮漬けのような、さっぱりとした味付けです。
- 13日：旬の吉井リゾートメロンを実施します。
- 19日：食育の日の献立には、じゃがいも、たまねぎ、にんじん



佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・しいら・ほうれん草・きゅうり・パセリ・なす  
リゾートメロン

長崎県産

麦・大豆・わかめ・茎わかめ・切り干し大根・にんじん・たまねぎ  
じゃがいも・キャベツ・はくさい・いんげん・えのきたけ・しいたけ  
エリンギ・アイコトマト・甘夏



学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	830 kcal	34.2g
-------------------------	-------------	-------

きゅうり、アイコトマト等の地場産物を使用します。

