

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	
9 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー 桃ゼリー	ふたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	832 32.3
10 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ビーンズスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー パナナ	とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ うずらまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ パナナ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	795 34.3
11 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁	タチウオボール あつあげ むぎみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり きりぼしだいこん いちご	こめ さとう		742 32.1
12 (金)	牛乳 ごはん(少な目) 五目うどん	とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう	こめ うどん さとう	あぶら	807 28.6
15 (月)	牛乳 コッペパン ラピオリスープ	ふたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン ラピオリ	あぶら	761 34.2
16 (火)	牛乳 ビーフカレー(ごはん)	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん もも	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	819 22.9
17 (水)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース 春野菜のツナサラダ(ツナ)	あいひきにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	743 33.6
18 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが いわしの梅煮 おひたし	ふたにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	833 33.3
19 (金)	牛乳 親子丼(麦ごはん) お魚コロッケ 春キャベツのかおりあえ	たまご とりにく こうやとうふ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	804 34.8
22 (月)	牛乳 黒砂糖パン 米粉と豆乳のポタージュ オムレツ アスパラのサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	721 33.4
23 (火)	牛乳 たけのこごはん 春雨汁	とりにく あぶらあげ とうふ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きぬさや ねぎ	たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	758 27.7
24 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン グレープフルーツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	747 34.1
25 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉 冷凍洋梨	うおそうめん ふたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが ようなし	こめ さとう	あぶら	787 30.2
26 (金)	牛乳 麦入りゆかりごはん 鶏ごぼう汁 長崎県産プリのレモンソースあえ 塩もみきゅうり	あぶらあげ とりにく プリ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう たまねぎ こんにゃく レモン きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	785 31.2
30 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 茎わかめの酢の物 オレンジ	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり オレンジ	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	770 25.4

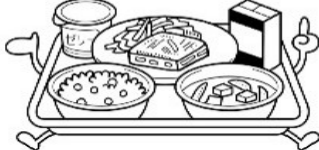
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学 御進級
おめでとございます

1年生は10日(水)から
給食が始まります。



食材・献立 について(予定) ※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・春キャベツ・パセリ・いちご

元気いっぱいの新1年生を迎えて、新年度
始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれる
おいしい給食作りに取り組んでいきます。保護
者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願
いいたします。

この献立表は、毎月配付します。毎日の献立
作りにお役立てください。

