



学校給食予定献立表

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名				エネルギー					
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー(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	エネルギー	エネルギー		
1 (水)	牛乳 青菜しらすごはん		ぎゅうにゅう しらす	あおな		こめ		639	705		
	すまし汁	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ えのき						
	卵焼き	たまご									
	ミニトマト			ミニトマト			25.3			27.4	
2 (木)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン		617	639		
	チンゲン菜のスープ	とりにく		にんじん ちんげんさい	たまねぎ しめじ コーン						
	お魚コロッケ	おさかなコロッケ					あぶら			28.3	29.3
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ		さとう			あぶら	
7 (火)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン		628	670		
	肉団子スープ	ミートボール		にんじん こまつな	たまねぎ もやし	マロニー					
	じゃがチーズ	ベーコン	チーズ		たまねぎ パセリ		バター			24.7	26.5
	ミニゼリー (アセロラ)						アセロラゼリー				
8 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		620	696		
	みそ汁	あつあげ むぎみそ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ えのき						
	ぶりの揚げ煮	ぶり				こむぎでんぷん さとう	あぶら			25.1	26.9
	おひたし			こまつな	もやし		さとう				
9 (木)	牛乳 食パン		ぎゅうにゅう			しょくパン		623	661		
	野菜スープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ		あぶら				
	キーマカレー	ぶたひきにく だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ		あぶら			29.7	32.2
	吉井メロン				メロン						
10 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		591	682		
	親子うどん	とりにく たまご うすあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ	うどん					
	おかか炒め	ちくわ		ほうれんそう	キャベツ えだまめ		あぶら			25.8	29.5
	野菜ふりかけ			ふりかけ							
13 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		598	672		
	のっぺい汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのき	さといも	あぶら				
	さばのみりん焼き	さば				でんぷん				28.2	30.4
	ひじきあえ		ひじき		キャベツ						
14 (火)	牛乳 米粉パン		ぎゅうにゅう			こめこパン		594	638		
	キャベツのクリーム煮	ミートボール いんげん豆	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら				
	枝豆サラダ			にんじん	きゅうり コーン えだまめ	さとう	あぶら			25.9	28
	甘夏				あまなつ						
15 (水)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		609	705		
	マロニースープ	とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	マロニー	あぶら				
	焼肉風ビビンバ	ぶたにく		ほうれんそう	しょうが もやし	さとう	こま ごまあぶら			23.9	27.4
	錦糸卵	たまご									
16 (木)	牛乳 黒砂糖パン		ぎゅうにゅう			くろざとうパン		582	622		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら				
	野菜のソテー	お魚ソーセージ		こまつな	キャベツ コーン		あぶら			25.7	28
	りんご				りんご						
17 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		603	676		
	新じゃがのみそ汁	あつあげ むぎみそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	じゃがいも					
	ししゃもフライ		ししゃも				あぶら			21.3	23.2
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	きゅうり	さとう	こま				
20 (月)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		595	677		
	じゃがいものそぼろ煮	とりひきにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら				
	あじの塩焼き	あじ								28.8	31.1
	かおりあえ				きゅうり かおり						
21 (火)	牛乳 はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン		600	646		
	ちゃんぽん	ぶたにく さつまあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽん	あぶら				
	りんかけ大豆	だいず				でんぷん さとう				28.6	31.5
	オレンジ				オレンジ						
22 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		627	704		
	鶏ごぼう汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう		あぶら				
	さんまの甘露煮	さんま								27.6	30.1
	卵の花いり	おから とりひきにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら				
23 (木)	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン		651	690		
	とうもろこしのスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ コーン しめじ						
	ポテトミートソース	ぶたひきにく		パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら			23.7	25.1
	いちごジャム					いちごジャム					
24 (金)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		620	710		
	中華スープ	おさかなボール とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし						
	回鍋肉	ぶたにく あかみそ		ピーマン あかピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら			25.1	28.6
	バナナ				バナナ						
27 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		702	803		
	五目煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん	さといも さとう	あぶら				
	きびなごの南蛮漬		きびなご	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら			26.5	29.1
	冷凍黄桃				おうとう						
28 (火)	牛乳 バインパン		ぎゅうにゅう			バインパン		590	619		
	ABCスープ	マカロニ とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		あぶら				
	オムレツ	たまご								27.9	29.7
	野菜のトマト煮	ぶたにく		にんじん フロックリー トマト	たまねぎ れんこん		あぶら				
29 (水)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		605	681		
	臭汁	だいず うすあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん えのき	さといも					
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが					22.3	24.4
	蓬わかめの酢の物		くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	こまあぶら				
30 (木)	牛乳 パーカーハウスパン		ぎゅうにゅう			パーカーハウスパン		576	603		
	豆乳のパンキンポターージュ	とりにく いんげんまめ とうにゅう		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら				
	てりやきチキンハンバーグ	ハンバーグ								26.3	27.7
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ		あぶら				
31 (金)	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		628	728		
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら				
	ツナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ レモン	さとう	あぶら			20.2	22.9

*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。

*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

小学校	中学校
栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質
26.8	34.2

【今月の献立について】

◎季節の食材として、「グリーンピース」「卵の花」「新じゃがいも」等を献立に取り入れています。
◎1日(水) 5日の子どもの日の行事食として「かしわもち」をつけています。



- ★佐世保産：米・牛乳・たまご・たまねぎ・にぼし
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・あじ・さば・だいず・わかめ・蓬わかめ・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・しめじ・えのき