

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 (水)	牛乳 ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー バナナ	ウィンナー あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ バナナ	ピタパン じゃがいも	あぶら	736 32.7
31 (木)	牛乳 コッパン 米粉と豆乳のポタージュ ツナサラダ(ツナ) いちごジャム	とりにく とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも ジャム こめこ さとう	あぶら	764 31.1
1 (金)	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華あえ オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが しめじ セロリ きゅうり オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	832 31.3
4 (月)	牛乳 コッパン 茄子入りミートスパゲティ カラフルサラダ 梨	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	なす たまねぎ キャベツ コーン なし	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	759 30.2
5 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 鯖のみそ煮 浦上そぼろ	とりにく さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ しめじ こんにやく ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら	816 31.1
6 (水)	牛乳 米粉パン ABCスープ ししゃもフライ セルフサラダ(ドレッシング)	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめこパン マカロニ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	680 29.4
7 (木)	給食なし(体育大会練習弁当持参)							
8 (金)	給食なし(体育大会練習弁当持参)							
11 (月)	給食中止(体育大会振替休業日)							
12 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 厚焼き卵 プリ辛きゅうり バナナ	あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ こんにやく きゅうり バナナ	こめ さとう	ごまあぶら	796 27.2
13 (水)	牛乳 くらざとうパン パンプキンポタージュ 白身魚フライ キャベツのソテー ミニゼリー	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	かほちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし コーン	くらざとうパン ゼリー	あぶら	804 30.7
14 (木)	牛乳 ゆかりごはん じゃが芋のそぼろ煮 切り干大根の酢の物 冷凍洋梨	とりひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん いんげん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん きゅうり ようなし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	766 25.5
15 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 鯖の煮付け 塩もみ野菜 1食ナッツ	とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	こんにやく ごぼう しょうが キャベツ	こめ さといも さとう	ミックснаッツ	754 30.3
19 (火)	牛乳 ごはん 地元農家の冬瓜の煮物 鰯のおかか煮 ごまあえ	とりにく あつあげ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく とうがん えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら いりごま	813 32.1
20 (水)	牛乳 コッパン 高野豆腐のスープ コロケ ほうれん草のソテー	とりにく こうやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ コーン	コッパン コロケ	あぶら	777 29.1
21 (木)	牛乳 麦ごはん つみれ汁 茄子のそぼろ炒め 納豆	タチウオボール とうふ なつとう ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ なす しょうが	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	745 32.8
22 (金)	牛乳 萩の花ごはん 春雨汁 秋刀魚のみぞれ煮 塩こんぶあえ オレンジ	あすき とりにく さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれん草	えだまめ たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ	こめ もちこめ はるさめ		687 25.9
25 (月)	牛乳 コッパン ミネストローネ カレーポテト ヨーグルト	とりにく ひよこまめ あいびきにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ	コッパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	766 35.0
26 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 きびなごごまフライ 茎わかめの炒め煮 オレンジ	あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご くきわかめ	かほちゃ こまつな にんじん	たまねぎ もやし しいたけ オレンジ	こめ さとう	あぶら ごま	774 27.2
27 (水)	牛乳 コッパン とうもろこしのスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ コーン なす スッキーニ	コッパン	オリーブオイル	723 32.5
28 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 豆腐のピリ辛炒め 梨	おさかなボール とうふ あいびきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら	たまねぎ えのきたけ もやし なし	こめ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	731 31.8
29 (金)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 ひよつづるの酢の物 冷凍黄桃	とりにく さつまあげ がんとどき	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん	ごぼう きゅうり おうとう	こめ さといも さとう マロニー	あぶら	832 28.0

\*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。

夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかつたりしていませんか。早寝・早起き・朝ごはん生活リズムを整えましょう。

やっぱり 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の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・きゅうり・とうがん・煮干し・なす・パセリ
- ★長崎県産：大豆・わかめ・茎わかめ・キャベツ・切り干大根・ひよつづる・ほうれん草・麦・しいたけ・えのきたけ・納豆
- ★19日(火)は、食育の日で佐世保市産の「とうがん」を使った煮物を実施します。

学校給食	830
摂取基準	34.2