

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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (金)	牛乳 菜ごはん 鶏ごぼう汁 さばの塩焼き 白菜とにんじんのおひたし	あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく はくさい	こめ くらまい さとう	くり あぶら	587 22.0
5 (火)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 厚焼き卵 甘酢キャベツ	とりにく がんもどき たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	669 26.1
6 (水)	牛乳 レーズンパン ビーフン汁 大学芋 みかん	おさかなボール	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし エリンギ みかん	レーズンパン ビーフン さつまいも さとう	あぶら こま	662 19.8
7 (木)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(麦ごはん) さわらの塩焼き きゅうりと春雨の酢のもの	とうふ とりひきにく たまご さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	638 30.3
8 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしの生妻煮 れんこんのきんぴら りんご	あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん しょうが れんこん りんご	こめ さとう	あぶら	618 21.5
11 (月)	牛乳 コッペパン ラーメン コーンしゅうまい かおりあえ	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	キャベツ たまねぎ きくらげ コーン はくさい かぶ	コッペパン ラーメン	あぶら	603 24.0
12 (火)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) 大根サラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	606 19.8
13 (水)	牛乳 パーカーハウスパン 米粉マカロニ入りスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ ヨーグルト	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 こめマカロニ さとう	あぶら	606 28.0
14 (木)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さんまの甘露煮 小松菜の炒めもの	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	597 24.4
15 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 酢みそあえ 1食小魚	とりひきにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ こさかな	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	613 23.7
18 (月)	牛乳 コッペパン コーンポターージュ ひじきとれんこんのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン コーン きゅうり れんこん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら	587 23.7
19 (火)	牛乳 ごはん まるごと長崎県魚汁 しいらのレモンソース漬 キャベツときゅうりのおひたし	だいす むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	ねぎ	だいこん はくさい レモン キャベツ きゅうり	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	593 24.2
20 (水)	牛乳 米粉パン たまごスープ チリコンカーン みかん	とりにく たまご ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン みかん	こめパン かたくりこ	あぶら	591 29.8
21 (木)	牛乳 ごはん 大根の炒め煮 ちくわの磯辺揚げ 塩こんぶあえ	ぶたにく あつあげ いそあえ ちくわ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん えだまめ はくさい もやし	こめ さとう	あぶら	633 22.0
22 (金)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 さばの梅煮 塩もみ野菜	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが うめほし はくさい	こめ さとう	あぶら	574 26.2
25 (月)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ しらす入りソテー(しらす干し) みかん	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう しらす干し	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン みかん	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	588 26.0
26 (火)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 小松菜サラダ	とりひきにく がんもどき さつまあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	629 23.0
27 (水)	牛乳 コッペパン ABCスープ オムレツ フレンチサラダ いちごジャム	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	はくさい たまねぎ キャベツ	コッペパン マカロニ さとう ジャム	あぶら	608 27.0
28 (木)	牛乳 さつまいもごはん 野菜わん ししゃもフライ ゆかりあえ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう あかじそ	たまねぎ しめじ きゅうり	こめ さつまいも	あぶら	603 22.6
29 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ	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 もやし だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	618 26.3

\*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。

### 19日 県内まるごと長崎県給食

私たちが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。  
地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。私たちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう。



18日～24日は「地場産物使用推進週間」です。  
この期間は、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。  
特に19日の給食は、すべての食材を佐世保市産・長崎県産のものでつくる「県内まるごと長崎県給食」です！

- ・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・煮干し・きゅうり・パセリ・しいら・さつまいも
- ★長崎県産：さば・大豆・わかめ・ねぎ・エリンギ・麦・みかん  
キャベツ・はくさい・えのきたけ・かぶ・だいこん・じゃがいも・ひよっつる・ひじき・レモン
- ★8日(金)は「いい歯の白」のメニューとして『れんこんのきんぴら』『りんご』を取り入れています。