

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 ゆで野菜 ポテトと卵のスープ ハンバーグ	卵 とり肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウス じゃがいも でん粉 砂糖		595 27.8	
2 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいもの中華煮 ナムル	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん インゲン ほうれん草	たまねぎ もやし コーン 板こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	608 21.6	
5 (月)	はちみつパン 牛乳 ラーメン ごぼうといりこのカリカリ	ぶた肉 大豆	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ きくらげ ごぼう	はちみつパン ラーメン でん粉 砂糖	油	618 25.7	
6 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 切干大根の酢の物	厚揚げ とり肉 てんぷら	牛乳	にんじん インゲン	ごぼう れんこん 切干大根 きゅうり もやし	こめ 里芋 砂糖	油 ごま	621 21.5	
7 (水)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまの甘露煮 甘酢キャベツ	豆腐 さんま甘露煮	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	板こんにゃく ごぼう 椎茸 キャベツ	こめ 里芋 砂糖	ごま	581 21.5	
8 (木)	米粉パン 牛乳 ミネストローネ コールスローサラダ ヨーグルト	ベーコン エビ 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ コーン	米粉パン マカロニ じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	595 28.2	
9 (金)	梅ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いか天ぷら 塩もみきゅうり	とり肉 油揚げ いか天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ	梅 ごぼう たまねぎ 板こんにゃく 椎茸 きゅうり	こめ	油	593 20.4	
12 (月)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ 型抜きチーズ	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	658 27.7	
13 (火)	ごはん 牛乳 豚汁 ししゃもフライ いんげんのソテー	ぶた肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 子持ちし しゃも	にんじん ねぎ インゲン	ごぼう 板こんにゃく もやし コーン	こめ 里芋	油	647 21.5	
14 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 茎わかめの酢の物 冷凍みかん	牛肉 ぶた肉 豆腐 米みそ 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ 椎茸 きゅうり もやし 冷凍みかん	こめ むぎ 砂糖 でん粉	油 ごま油	633 23.4	
15 (木)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ナッツサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース マッシュルーム	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター くるみ ピーナッツ アーモンド	630 24.6	
16 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 アジフライ ごまあえ	卵 アジ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま	605 24.7	
19 (月)	小コッペパン チョコジャム 牛乳 青じそスパゲティ フロccoliのサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん 青じそ フロccoli	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン スパゲティ 砂糖	チョコジャム 油	618 22.0	
20 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 おひたし	厚揚げ 麦みそ いわし梅煮	牛乳	ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ ふなしめじ もやし	こめ じゃがいも 砂糖		604 23.5	
21 (水)	チキンカレー（麦ごはん） 牛乳 コールスローサラダ メロン	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン おろしりんご キャベツ メロン	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	油 カレールウ オリーブオイル	629 19.1	
22 (木)	レーズンパン 牛乳 ジュリアンスープ ジャーマンポテト	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン セロリー	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油	609 20.9	
23 (金)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロースー	とり肉 牛肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	もやし たまねぎ きくらげ たけのこ	こめ ワンタン 砂糖 でん粉	油 ごま油	567 23.8	
26 (月)	黒砂糖パン 牛乳 皿うどん フルーツミックス	ぶた肉 かまぼこ てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし 木くらげ 黄桃 バナナ パイン みかん	黒砂糖パン 揚げチャーメン でん粉	油	621 21.2	
27 (火)	ごはん 牛乳 五目豆 ごま酢和え	とり肉 大豆 てんぷら	牛乳 野菜昆布 わかめ	にんじん インゲン	板こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま	579 22.2	
28 (水)	麦ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりと春雨の酢の物	卵 とり肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリンピース	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	622 25.2	
29 (木)	カレーピラフ 牛乳 マカロニスープ ビーンズサラダ フルーツムース	ぶた肉 とり肉 グレートザッ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ マカロニ 砂糖 ムース	油 オリーブオイル	614 21.8	
30 (金)	ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろ煮 キャベツともやしの煮浸し	牛肉 ぶた肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん	とうがん 板こんにゃく グリンピース キャベツ もやし	こめ 里芋 砂糖	油	590 21.3	

6月の献立について



○6月4日～10日は【歯と口の健康週間】です。よくかんで食べる献立や、カルシウムを多く含む食材を使った献立を取り入れています。

○食育の日（19日）地場産物使用推進週間（19～25日）をはじめ、地場産物（佐々町産、長崎県産）を取り入れた献立にしています。今月の食育の日献立は16日に実施します。

今月の地場産物

【佐々町産】米・きゅうり・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ

【長崎県内産】牛乳・卵・豚肉・鶏肉・煮干し・にんじん・キャベツ・じゃがいも・ほうれん草（冷凍）・えのき・しめじ・エリンギ・あじ・煮干し・茎わかめ・大豆・冷凍みかん・みかん缶詰・米粉（パン）

※ 献立表は見やすい所にはってご活用ください。（学校ホームページにも掲載しています。）

※ 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。