

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	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質	
3 (月)	黒砂糖パン 牛乳 コーンクリームスープ ミンチカツ ゆで野菜	とり肉 ミンチカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも	油 ごま	625	23.4
4 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 海藻サラダ	牛肉	牛乳 海藻	にんじん インゲン	たまねぎ つきこんにゃく キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油	592	17.9
5 (水)	親子丼（麦ごはん） 牛乳 甘酢キャベツ	卵 とり肉 凍り豆腐	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ 椎茸 グリンピース キャベツ	こめ むぎ 砂糖 でん粉	ごま	575	24.6
6 (木)	パインパン 牛乳 焼きビーフン チキンとわかめのサラダ	ぶた肉 かまぼこ てんぷら 鶏ほぐし身	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	パインパン ビーフン 砂糖	油 ごま油 ごま	608	24.8
7 (金)	ごはん 牛乳 セタ汁 カレーコロッケ もやしのソテー セタゼリー	魚そうめん	牛乳	にんじん オクラ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ コロッケ ゼリー	油	604	18.1
10 (月)	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 カラフルサラダ 型抜きチーズ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん インゲン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	637	24.8
11 (火)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプルー すいか	油揚げ 豆腐 ぶた肉 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	たまねぎ えのき にがうり もやし すいか	こめ 砂糖	油 ごま油	631	21.2
12 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ナムル	うすらの卵 厚揚げ とり肉	牛乳	にんじん インゲン ほうれん草	ごぼう れんこん しめじ もやし コーン	こめ 里芋 砂糖	油 ごま油	640	23.6
13 (木)	小コッペパン チョコジャム 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん ダイストマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ 砂糖	チョコジャム 油 グリブオイル	632	22.9
14 (金)	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ 春巻き 塩もみきゅうり	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	白菜キムチ たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ	ごま油 油	649	18.3
18 (火)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いわしのおかか煮 ごまあえ	とり肉 油揚げ いわしおかか煮	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう とうがん 板こんにゃく 椎茸 キャベツ もやし	こめ 砂糖	油 ごま	591	23.9
19 (水)	夏野菜カレー（麦ごはん） 牛乳 フルーツカクテル	とり肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす おろしりんご みかん パイン 黄桃	こめ むぎ ゼリー	油 カレーパウダー	620	17.0
20 (木)	終 業 式								

7月の献立について

○7月7日に【セタ】の行事食として、「セタ汁」と「セタゼリー」を出します。セタ汁には、天の川に見立てた“魚そうめん”と、星に見立てた“オクラ”が入っています。
○なす、かぼちゃ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、とうがん、など夏野菜を使った料理を多く取り入れています。



地 場 産 物

【佐々町産】米・きゅうり・たまねぎ・なす・かぼちゃ・ピーマン

【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・えのき・ほうれん草（冷凍）

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	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質	
28 (月)	始 業 式								
29 (火)	ハヤシライス（白ごはん） 牛乳 コールスローサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	こめ 砂糖	油 ハヤシルウ グリブオイル	646	18.3
30 (水)	コッペパン チョコジャム 牛乳 コーンクリームスープ ブロッコリーのサラダ	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリンピース	コッペパン じゃがいも 砂糖	チョコジャム 油	651	23.8
31 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル	牛肉 ぶた肉 豆腐 米みそ 赤みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ たけのこ 椎茸 もやし コーン	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	601	22.7

8月の献立について

○久しぶりの給食のため、食べやすい献立にしています。



夏休みも

「はやね・はやおき・あさごはん」



※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。