

令和7年5月

学校給食予定献立表（B献立）

佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) 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			
1 (木)	教育研究会総会のため給食中止									
2 (金)	牛乳 黒砂糖パン 大豆とミートボールのトマト煮 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	ミートボール 大豆	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ グレープフルーツ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		765 30.3	
7 (水)	牛乳 胚芽パン コンソメスープ ペンネのミートソース 世知原茶マフィン	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	胚芽パン ペンネ じゃがいも 砂糖 世知原茶マフィン			802 33.0	
8 (木)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 いわしの梅の香揚げ ごま酢あえ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう キャベツ	米 砂糖	油 ごま	煮干し	753 29.4	
9 (金)	牛乳 はちみつパン みそちゃんぽん 昆布サラダ ミニピーチゼリー	豚肉 かまぼこ 米みそ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	はちみつパン ちゃんぽん 砂糖 ミニゼリー	油		748 29.7	
12 (月)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) アスパラのソテー オレンジ	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ グリーンピース オレンジ	米 麦 じゃがいも	油		779 23.8	
13 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん ほきの天ぷら 切干大根の炒め煮	鶏肉 豆腐 ほき さつま揚げ	牛乳	にんじん さつま揚げ	はくさい しめじ ごぼう ゆで干し大根	米 砂糖	油 ごま油	煮干し 昆布	739 32.6	
14 (水)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ 鶏肉のハーブ焼き 新たまねぎのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	パインパン 砂糖	オリーブオイル		831 33.7	
15 (木)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばのみぞれ煮 浦上そばろ	卵 豆腐 さば 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ごぼう もやし	米 でん粉 砂糖		煮干し 出し昆布	769 34.2	
16 (金)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳のポタージュ カラフルサラダ 甘夏	ベーコン 白いんげん豆 豆乳 米みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 枝豆 黄ピーマン 甘夏	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油		740 26.5	
19 (月)	牛乳 ごはん 五目豆 いわしの生姜煮 野菜炒め	鶏肉 大豆 さつま揚げ いわし	牛乳	にんじん いわし	こんにゃく わかん しめじ キャベツ しょうが	米 里芋	油	煮干し	822 32.6	
20 (火)	牛乳 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 焼きししゃも 甘酢あえ	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ししゃも	たまねぎ きゅうり こんにゃく 枝豆	米 じゃがいも 砂糖			768 29.8	
21 (水)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 白身魚フライ ドレッシングサラダ	ベーコン ほき	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル		791 32.0	
22 (木)	牛乳 ピラフ ラビオリのスープ オムレツ ほうれん草のソテー	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン グリーンピース 枝豆	米 ラビオリ じゃがいも	油		739 30.7	
23 (金)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ ツナサラダ(ツナ別配缶)	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		749 32.8	
26 (月)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 肉シュウマイ 茎わかめの炒め物	豚肉 厚揚げ 赤みそ 肉シュウマイ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油		819 30.0	
27 (火)	牛乳 ごはん 卵と春雨のスープ 豚キムチ炒め 冷凍洋梨	卵 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 白菜キムチ もやし 洋梨	米 春雨 でん粉	油 ごま油		756 27.2	
28 (水)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チーズポテト アイコトマト いちごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン じゃがいも いちごジャム			758 30.9	
29 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 あじの南蛮漬け おひたし	豆腐 油揚げ 麦みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ	米 里芋 でん粉 砂糖	油	煮干し	777 32.2	
30 (金)	牛乳 パーカーハウスパン カレービーンズ とんかつ ゆでキャベツ 一食ソース	豚肉 大豆 とんかつ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも	油		822 34.4	

※ 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。

〇佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し なす パセリ 世知原茶マフィン

〇長崎県産の使用食材(予定)

あじ わかめ アイコトマト しょうが ゆで干し大根 エリンギ えのきたけ 豆腐



5月の献立について

- ・新茶の季節に合わせて7日に「世知原茶マフィン」を実施します。お茶の香りや味を楽しみましょう。
- ・旬の食材を活用し、14日に「新たまねぎのサラダ」、20日に「新じゃがのそぼろ煮」を計画しています。
- ・16日に季節の果物「甘夏」、28日に県内産の「アイコトマト」を取り入れています。

新たまねぎ・新じゃがいも



新たまねぎ・新じゃがいもがおいしい時季となりました。春先に収穫される野菜に「新」とつくことが多く、みずみずしく、やわらかいという点が共通しています。新たまねぎは、あの独特の辛み成分がおいしさのひみつ。薄くスライスして水にさらして食べたり、大きめに切って焼いて食べたりするとおいしいですね。また、新じゃがいもは、皮が薄く、よく洗って、皮ごと食べることもできます。煮たり蒸したりすると、ホクホクした食感を楽しめます。