令和６年7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 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価（中）
		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）			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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 (月)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 あじフライ　酢みそあえ	鶏肉　厚揚げ 米みそ　あじ	牛乳　わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	煮干し だし昆布	769 31.6
2 (火)	牛乳　ごはん　冬瓜とえび団子のスープ ゴーヤチャンプルー　冷凍みかん	鶏肉　えび団子 豚肉　豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	とうがん たまねぎ にがうり 冷凍みかん	米	ごま油 油		747 31.1
3 (水)	牛乳　はちみつパン とうもろこしのスープ 鶏肉のハーブ焼き　ラタトゥイユ	ベーコン　鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン トマト ピーマン	たまねぎ コーン ズッキーニ 黄ピーマン	はちみつパン 砂糖	オリーブオイル		787 33.6
4 (木)	牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ　じゃこサラダ	鶏肉　お魚バスタ 厚揚げ	牛乳　わかめ しらす干し	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 コロッケ 砂糖	油	煮干し だし昆布	802 31.8
5 (金)	牛乳 コッペパン パンプキンポタージュ 青じそスパゲティ　オレンジ	豚肉　ベーコン	牛乳	かぼちゃ 青じそ	たまね グリンピース エリンギ オレンジ	コッペパン じゃがいも スパゲティ			814 31.6
8 (月)	牛乳　ガパオライス（ごはん） うずらの卵入り春雨スープ　冷凍洋梨	うずら卵　鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが 洋梨 黄ピーマン	米 春雨 砂糖	ごま油		777 32.1
9 (火)	牛乳　ごはん　豚汁 厚焼卵　ごま酢あえ	豚肉　卵　厚揚げ 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	こんにゃく しょうが きゅうり キャベツ	米　里芋	ごま	煮干し	777 29.0
10 (水)	牛乳　パインパン　ラビオリスープ お魚コロッケ　ひじきサラダ	鶏肉 お魚コロッケ	牛乳　ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パインパン ラビオリ 砂糖	油 ごま油		822 34.9
11 (木)	牛乳　キムチチャーハン　中華スープ 豆腐しゅうまい　ブロッコリーのソテー	豚肉　つくね 豆腐 豆腐シュウマイ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー	白菜キムチ たまねぎ たけのこ もやし 枝豆	米	油		758 32.3
12 (金)	牛乳　黒砂糖パン　ポークビーンズ ししゃものフライ　コールスローサラダ	豚肉　大豆	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		840 34.7
16 (火)	牛乳　ごはん　五目豆 ぶりの塩焼き　ごまあえ	鶏肉　大豆　ぶり さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく れんこん 枝豆 もやし キャベツ	米 里芋 砂糖	ごま	煮干し	861 39.9
17 (水)	牛乳　米粉パン　ミネストローネ 魚のバーベキューソース もやしのソテー	鶏肉　ホキ	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	たまねぎ しめじ セロリ しょうが もやし 黄ピーマン	米粉パン マカロニ じゃがいも でん粉 砂糖	油 オリーブオイル		765 40.1
18 (木)	牛乳　夏野菜カレー（麦ごはん） オムレツ　フレンチサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		875 28.0
19 (金)	牛乳　コッペパン ポテトとキャベツのスープ　１食小魚 照り焼きハンバーグ　野菜ソテー	ベーコン ハンバーグ ちくわ	牛乳　小魚	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		774 36.8
22 (月)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐 リャンバンウースー　ももゼリー	豚ひき肉　豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし きくらげ	米 砂糖 でん粉 春雨 ももゼリー	ごま油		769 26.8

※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。

基準値
830
34.2

佐世保市産の使用食材（予定）

精白米　牛乳　煮干し　なす　パセリ　とうがん
にがうり　きゅうり

長崎県産の使用食材（予定）

ぶり　きびなご　ひじき　豆腐　ねぎ　キャベツ　しょうが
しいたけ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　かぼちゃ
ほうれん草　えのきたけ