

令和6年8・9月学校給食予定献立表（A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(小)	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)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物			脂質	
30(金)	牛乳 ごはん ポークカレー オムレツ アスパラサラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん アスパラ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油		833 27.4	884 28.3
2(月)	牛乳 黒砂糖パン 千切りの野菜のスープ ミートスパゲティ 冷凍洋梨	鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ なす マッシュルーム 洋梨	黒砂糖パン スパゲティ 砂糖	油		626 28.6	763 32.9
3(火)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 甘酢和え	卵 鶏肉 豆腐 さば みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり	米 でん粉 砂糖		煮干し 出し昆布	731 33.4	782 34.3
4(水)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 肉シュウマイ もやしとピーマンの炒め物	豚肉 豆腐 焼売 さつま揚げ	牛乳 しらす干し	チンゲンサイ にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン たけのこ きくらげ もやし 黄ピーマン	米 春雨	油 ごま油		691 29.4	742 30.3
5(木)	牛乳 はいがパン ミネストローネ お魚コロッケ ビーンズサラダ	ベーコン お魚コロッケ 白いんげん豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	胚芽パン じゃがいも 砂糖	油		615 27.7	750 32.4
6(金)	牛乳 ごはん 五目煮 厚焼卵 なすのそぼろ炒め	鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ 卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう 枝豆 こんにゃく なす	米 さといも 砂糖	油	煮干し	805 36.9	856 37.8
9(月)	牛乳 パインパン じゃがいものベーコン煮 ブロッコリーサラダ オレンジ	ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり コーン オレンジ	パインパン じゃがいも 砂糖	油		634 24.0	782 28.2
10(火)	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 いわしのおかか煮 ゆかりあえ	厚揚げ 豚肉 いわし	牛乳	にんじん 赤しそ	こんにゃく たまねぎ 枝豆 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖			773 26.8	824 27.7
11(水)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなこのピリ辛ソース おひたし	豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん ほうれん草	ごぼう こんにゃく しょうが もやし	米 さといも 砂糖	油	煮干し	703 30.1	754 31.0
12(木)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポターージュ 煮込みハンバーグ ひじきサラダ	鶏肉 いんげん豆 豆乳 ハンバーグ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖	ごま油		755 32.7	840 35.5
13(金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 里芋のみそ煮 梨	鶏肉 卵 合びき肉 さつま揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ 枝豆 なし	米 麦 砂糖 でん粉 さといも		煮干し	731 32.6	782 33.5
17(火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 あじフライ きんぴら	鶏肉 豆腐 あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	米 白玉団子 砂糖	油 ごま油 ごま	煮干し 出し昆布	771 32.8	822 33.7
18(水)	牛乳 ごはん 冬瓜スープ 韓国風焼き鳥 春雨のピリ辛炒め	豚肉 豆腐 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン 赤ピーマン	とうがん たまねぎ しょうが もやし きくらげ 黄ピーマン	米 砂糖 春雨	ごま油		741 30.8	792 31.7
19(木)	牛乳 はちみつパン コンソメスープ 魚のレモンソース 小松菜サラダ	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ コーン レモン だいこん きゅうり	はちみつパン マカロニ でん粉 砂糖	油		614 31.2	751 35.4
20(金)	牛乳 麦ごはん つみれ汁 焼肉 オレンジ	トビウオボール 厚揚げ 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ もやし しょうが オレンジ	米 麦 砂糖	油 ごま	煮干し 出し昆布	729 37.7	780 38.6
24(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが クープイリチー 冷凍黄桃	豚肉 絹厚揚げ 豚ひき肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく 枝豆 黄桃	米 じゃがいも 砂糖	油		749 28	800 28.9
25(水)	牛乳 ごはん 肉団子スープ 春巻き 枝豆チャンプルー	つくね 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	たまねぎ コーン キャベツ 枝豆	米 春巻き 砂糖	油 ごま油		767 26.3	818 27.2
26(木)	牛乳 コッペパン 野菜スープ チーズポテト いちごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ	コッペパン じゃがいも いちごジャム			665 28.2	750 31.0
27(金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜炒め 冷凍みかん	豚ひき肉 厚揚げ 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ もやし たけのこ みかん	米 じゃがいも 砂糖	油		783 29.0	834 29.9
30(月)	牛乳 米粉パン コーンポターージュ 白身魚のフライ カラフルサラダ	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ コーン きゅうり 枝豆 黄ピーマン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		705 29.9	842 34.8

※ 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。

学校給食 摂取基準	780 32.2	830 34.2
--------------	-------------	-------------

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり パセリ なす

○長崎県産の使用食材(予定)

豆腐 わかめ ひじき 冬瓜 しょうが しいたけ エリンギ えのきたけ 冷凍みかん

今年の十五夜は、9月17日(火)です。

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。
「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見団子や里芋などを供えます。
十五夜にちなんで、13日に「里芋のみそ煮」「梨」、17日に「白玉団子汁」を実施します。