令和７年９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 体をつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン・無機質	4群	エネルギーのもとになる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	だし類	栄養価（中） エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (月)	牛乳　ポークカレー（ごはん） フレンチサラダ みかんゼリー	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース きゅうり　コーン	米　じゃがいも 砂糖　みかんゼリー	油		839 23.7
2 (火)	牛乳　ごはん　かぼちゃのみそ汁 いわしのおかか煮　浦上そぼろ	豆腐　油揚げ 麦みそ　いわし 豚肉　さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ　ごぼう もやし	米　砂糖		煮干し	780 26.2
3 (水)	牛乳　はちみつパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ　野菜のソテー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ　コーン キャベツ	はちみつパン じゃがいも　砂糖	油		835 32.8
4 (木)	牛乳　ゆかりごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼卵　おかか炒め	鶏肉　厚揚げ 卵　ちくわ かつお節	牛乳	にんじん 赤じそ いんげん ほうれん草	こんにゃく たまねぎ　ごぼう しいたけ	米　さといも	油 ごま油	煮干し	852 34.4
5 (金)	牛乳　コッペパン 大豆とウインナーのトマト煮 昆布サラダ　梨	ウインナー 大豆	牛乳 昆布	にんじん トマト	たまねぎ　きゅうり えだまめ　梨	コッペパン じゃがいも　砂糖	油		750 29.3
8 (月)	牛乳　親子丼（麦ごはん） きびなごフライ　甘酢あえ	鶏肉　卵 かまぼこ	牛乳 きびなご	にんじん	たまねぎ　しいたけ キャベツ　きゅうり	米　麦　砂糖 でん粉	油	煮干し	784 32.2
9 (火)	牛乳　ごはん　魚そうめん汁 メンチカツ きゅうりの南蛮漬け	鶏肉　油揚げ お魚パスタ メンチカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり えのきたけ	米　砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	773 29.0
10 (水)	牛乳　黒砂糖パン タイピーエン　豆腐しゅうまい アスパラのサラダ	豚肉 うずらの卵 豆腐しゅうまい	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ　たまねぎ きくらげ　きゅうり	黒砂糖パン　春雨 砂糖	油 ごま油		840 32.1
11 (木)	牛乳　ごはん　つみれ汁 焼き肉　オレンジ	タチウオボール 豆腐　牛肉 米みそ	牛乳	にんじん にんにくの芽	こんにゃく たまねぎ　しめじ キャベツ　もやし しょうが　オレンジ	米　砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	778 37.0
12 (金)	牛乳　パインパン 豆乳のポタージュ ビーンズサラダ	ベーコン　豆乳 いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ　コーン 黄ピーマン	パインパン　砂糖 じゃがいも　米粉	油		760 27.0
16 (火)	牛乳　ごはん　冬瓜のみそ汁 ししゃもフライ なすの炒め物	厚揚げ　豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ピーマン 赤ピーマン	とうがん　なす しょうが	米　さといも 砂糖	油	煮干し	773 27.6
17 (水)	牛乳　はちみつパン ラビオリのスープ　オムレツ チリコンカン	ベーコン 卵　合びき肉 いんげん豆　大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ	はちみつパン ラビオリ			847 38.0
18 (木)	牛乳　チャーハン　麻婆豆腐 えのきの中華サラダ	豚肉　合びき肉 豆腐　赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら　小松菜	たまねぎ　しょうが えのきたけ きゅうり	米　砂糖　でん粉	油 ごま油		752 30.7
19 (金)	牛乳　米粉パン ポテトとキャベツのスープ さばのハーブ焼き もやしのソテー	ベーコン　さば	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ もやし　コーン	米粉パン じゃがいも	油		724 37.5
22 (月)	牛乳　麦ごはん 肉団子スープ　白身魚フライ たけのこのピリ辛炒め	ミートボール 豆腐　ほき	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　たけのこ きくらげ	米　麦　砂糖	油 ごま油		752 27.1
24 (水)	牛乳　コッペパン じゃがいものベーコン煮 野菜のカレー炒め　オレンジ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　しめじ えだまめ　たまねぎ キャベツ　オレンジ	コッペパン じゃがいも　砂糖	油		771 30.1
25 (木)	牛乳　ごはん　五目豆 鮭のバターしょうゆ焼き 塩もみきゅうり	鶏肉　大豆 さつま揚げ さけ	牛乳 昆布	にんじん	れんこん　えだまめ こんにゃく　ごぼう きゅうり	米　さといも	オリーブオイル バター	煮干し	837 40.7
26 (金)	牛乳　胚芽パン とうもろこしのスープ なす入りミートスパゲティ 角チーズ	鶏肉　合びき肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ　コーン なす マッシュルーム	胚芽パン　砂糖 スパゲティ			766 35.2
29 (月)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 魚のレモンソース　たくあんあえ	鶏肉　厚揚げ しいら	牛乳	にんじん	こんにゃく　ごぼう レモン　たくあん キャベツ	米　でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干し	788 32.5
30 (火)	牛乳　ハヤシライス（ごはん） ひじきサラダ　冷凍黄桃	牛肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ　コーン マッシュルーム グリンピース きゅうり　黄桃	米　砂糖	ごま油		748 23.0

※　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。

○佐世保市産の使用食材（予定）

米　牛乳　煮干し　なす　しいら

○長崎県産の使用食材（予定）

豆腐　さば　わかめ　ひじき　かぼちゃ　きゅうり
冬瓜　しょうが　しいたけ　エリンギ　えのき

・５日（金）に季節の果物「梨」を取り入れています。
・２日（火）「かぼちゃのみそ汁」、１６日（火）「冬瓜のみそ汁」、２６日（金）「なす入りミートスパゲティ」など、旬の夏野菜を取り入れた献立を計画しています。
・２５日（木）「鮭のバターしょうゆ焼き」は、久しぶりの登場です。前回はパンの日のおかずでしたが、今回はごはんとの組合せです。