

令和7年12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			
1 (月)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリのスープ ジャーマンポテト 一食小魚	鶏肉 ウインナー	牛乳 小いわし	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン	黒砂糖パン ラビオリ じゃがいも	油		611 26.4	748 30.7
2 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 いわしの甘露煮 花野菜のごまあえ	鶏肉 厚揚げ いわし 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	米 さつまいも 砂糖	ごま	煮干し	721 30.6	772 31.5
3 (水)	牛乳 ごはん 白玉汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め	鶏肉 鮭 かまぼこ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ しめじ もやし	米 白玉団子	マヨネーズ	煮干し だし昆布	722 37.5	773 38.4
4 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のバタージュ えびカツ ゆでキャベツ 一食ソース	ベーコン えびカツ 豆乳 米みそ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉	油		672 29.8	800 34.0
5 (金)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 春雨のオイスターソース炒め りんご	豚肉 厚揚げ 赤みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん にら ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しょうが きくらげ りんご 黄ピーマン	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油		755 27.9	806 28.8
8 (月)	牛乳 コッペパン 大豆とミートボールのトマト煮 ひじきサラダ	ミートボール 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま油		659 28.9	744 31.7
9 (火)	牛乳 ごはん 煮込みおでん 肉と野菜の炒め物 味付けのり	鶏肉 うずら卵 厚揚げ 豚肉 トビウオボール 米みそ	牛乳 昆布 のり	にんじん	こんにゃく もやし だいこん キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油		746 35.3	797 36.2
10 (水)	牛乳 トルコライス (カレーピラフ・とんかつ・スパゲティナポリタン) 千切り野菜のスープ	鶏肉 とんかつ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ グリーンピース セロリ 黄ピーマン マッシュルーム	米 スパゲティ 砂糖	油		725 26.7	776 27.6
11 (木)	牛乳 食パン じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ いちごジャム	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり	食パン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	油		685 30.3	769 33.1
12 (金)	牛乳 ごはん 里芋のそぼろ煮 切干大根の酢の物 納豆	合びき肉 厚揚げ 納豆	牛乳	にんじん	たまねぎ 切干大根 こんにゃく 枝豆 きゅうり	米 里芋 砂糖	ごま		747 29.7	798 30.6
15 (月)	牛乳 パインパン つみれスープ タンドリーチキン アスパラのソテー	お魚ボール 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パインパン	油		598 30.6	746 34.8
16 (火)	牛乳 ごはん ほかほか生姜うどん 豚キムチ炒め 焼きプリンタルト	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが 白菜キムチ キャベツ もやし	米 うどん 焼きプリンタルト	油 ごま油	煮干し だし昆布	802 34.8	853 35.7
17 (水)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) ビーンズサラダ オレンジ	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ きゅうり オレンジ	米 麦 里芋 砂糖	油		771 23.9	822 24.8
18 (木)	牛乳 はちみつパン コンソメスープ オムレツ 魚肉ソーセージソテー	鶏肉 卵 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ 枝豆	はちみつパン じゃがいも	油		621 29.5	758 33.7
19 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 かぼちゃの含め煮 りんご	豚肉 鶏肉 厚揚げ 麦みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	だいこん しょうが こんにゃく 枝豆 りんご	米 里芋 砂糖	油	煮干し	722 27.7	773 28.6
22 (月)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 ほきのおリーブオイル焼き ドレッシングサラダ	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ はくさい きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 生クリーム オリーブオイル		761 37.8	846 40.6
23 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 きびなごの南蛮漬け 磯香あえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご のり	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう かぶ きゅうり	米 砂糖	油 ごま油	煮干し	688 30.2	739 31.1

※ 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 さつまいも カリフラワー かぶ パセリ

○長崎県産の使用食材(予定)

トビウオボール きびなご わかめ にんじん キャベツ きゅうり
はくさい だいこん しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのき

【12月の献立について】

- ・2日(火)に「花野菜のごまあえ」を実施します。
- ・体を温める冬の料理として、9日(火)「煮込みおでん」や16日(火)「ほかほか生姜うどん」を実施します。
- ・10日(水)は、カレーピラフ、とんかつ、スパゲティナポリタンを組み合わせると、長崎のご当地グルメ「トルコライス」になる献立です。
- ・今年の冬至は12月22日(月)です。19日(金)には、冬至の行事食として「かぼちゃの含め煮」を実施します。