令和８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	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 (水)	牛乳　コッペパン かぼちゃの豆乳ポタージュ チキンと野菜のサラダ	豚肉　みそ 豆乳　鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しめじ キャベツ	コッペパン 米粉　砂糖	油		751 37.6
2 (木)	牛乳　ガパオライス（ごはん） ビーフン汁　冷凍洋梨	豚肉　かまぼこ うずらの卵 合びき肉 大豆ミート	牛乳	にんじん　ねぎ 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ　もやし しょうが　洋梨 黄ピーマン	米　ビーフン 砂糖	油		774 31.2
3 (金)	牛乳　黒砂糖パン　千切り野菜のスープ 魚のバーベキューソース カラフルサラダ	ベーコン　ほき	牛乳	にんじん　パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ　キャベツ しょうが 黄ピーマン	黒砂糖パン　でん粉 砂糖	油		757 33.3
6 (月)	牛乳　麦入りゆかりごはん 白湯スープ　星のコロッケ 甘酢きゅうり	ミートボール 豆腐	牛乳	にんじん にら 赤じそ	たまねぎ きゅうり	米　麦 コロッケ 砂糖	油 ごま		773 24.1
7 (火)	牛乳　ごはん　にら卵汁 きびなごの南蛮漬け　いそ香あえ	卵　豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 きびなご のり	にんじん にら 小松菜	たまねぎ きゅうり もやし	米　でん粉 砂糖	油 ごま油	だし昆布 煮干し	743 35.9
8 (水)	牛乳　米粉パン コーンクリームスープ 青じそスパゲティ　グレープフルーツ	鶏肉　ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 青じそ	たまねぎ　コーン エリンギ グレープフルーツ	米粉パン じゃがいも スパゲティ	生クリーム		825 33.7
9 (木)	牛乳　ごはん もずく入りすまし汁 アジフライ　酢みそあえ	豆腐　油揚げ かまぼこ　アジ みそ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米　砂糖	油 ごま	だし昆布 煮干し	732 30.1
10 (金)	牛乳　胚芽パン じゃがいものベーコン煮 野菜のカレー炒め　りんごジャム	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ　しめじ 枝豆　黄ピーマン	胚芽パン　じゃがいも 砂糖　りんごジャム	油		804 31.5
13 (月)	牛乳　キムチチャーハン 冬瓜と肉団子のスープ ほきの天ぷら　野菜のナムル	豚肉　豆腐 ミートボール ほき	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ ほうれん草	白菜キムチ とうがん たまねぎ きくらげ	米　砂糖	油 ごま油 ごま		762 30.2
14 (火)	牛乳　ごはん　豆腐のそぼろ丼 ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー	豆腐　かまぼこ 豚肉　かつお節 合びき肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にがうり	米　砂糖 でん粉 シークワーサーゼリー	ごま油	煮干し	787 31.2
15 (水)	牛乳　はちみつパン　ポークビーンズ アスパラとベーコンのソテー 一食小魚	豚肉　大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 小魚	にんじん　トマト アスパラガス 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		779 34.1
16 (木)	牛乳　夏野菜カレー（麦ごはん） ひじきサラダ　冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす　きゅうり みかん	米　麦 砂糖	ごま油		808 23.5
17 (金)	牛乳　パインパン コンソメスープ 焼きハンバーグ　ラタトゥイユ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	ほうれん草 にんじん　トマト 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ しめじ ズッキーニ 黄ピーマン	パインパン 砂糖	オリーブオイル		787 33.6
21 (火)	牛乳　ごはん　肉じゃが 厚焼卵　かおりあえ ふりかけ	豚肉　卵 厚揚げ	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ　枝豆 こんにゃく きゅうり キャベツ	米　じゃがいも 砂糖	油		805 31.5
22 (水)	牛乳　黒砂糖パン　ABCスープ チキンのチーズオーブン焼き ブロッコリーのソテー	鶏肉　ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	黒砂糖パン　パン粉 じゃがいも マカロニ	油		770 37.2

※　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　とうがん　きゅうり

○長崎県産の使用食材（予定）

あじ　豆腐　しょうが　しいたけ　エリンギ　えのき　かぼちゃ　青じそ　きびなご

7月の献立について

・7/2(木)：タイ料理である「**ガパオライス**」やタイの食材「**ビーフン**」 を入れています。

・7/6(月)：7/7の七夕にちなんで「**七夕メニュー**」を実施します。

・7/8(水)：給食の人気メニューである「青じそスパゲティ」を実施します。

・7/9(木)：沖縄の食材や料理を取り入れた「**沖縄メニュー**」を二日にかけて
・7/14(火) 実施します。

・7/16(木)：夏野菜を使用した「**夏野菜カレー**」、人気メニューの「**冷凍みかん**」を
実施します。