

平成 29 年 5 月 学校給食予定献立表(A) 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								だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる				エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群		4群		5群	6群			
1 (月)	牛乳 米粉パン マロニースープ ししやもフライ 昆布サラダ	うずら卵 豚肉	牛乳 ししやもフライ 昆布	にんじん	だいこん はくさい	たまねぎ コーン	米粉パン マロニー 砂糖	油			760 32.7	
2 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめの炒め物 世知原茶ムース	豆腐 えび団子 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ もやし	たけのこ こんにやく 枝豆	こめ お茶のムース 砂糖 でん粉	ごま油			815 29	
9 (火)	牛乳 ごはん チキンカレー コールスローサラダ 棒チーズ	鶏肉	牛乳 棒チーズ	にんじん	キャベツ りんご	たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	油			863 23.7	
10 (水)	牛乳 グリンピースごはん 春雨汁 いわしの天ぷら 浦上そばろ	豆腐 豚ひき肉	牛乳 いわし天ぷら	にんじん インゲン 葉ねぎ	もやし キャベツ ごぼう グリンピース	たまねぎ こんにやく	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま	だし昆布 煮干		801 30.4	
11 (木)	牛乳 はちみつパン スープスパゲティ ドレッシングサラダ パナ	鶏肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	にんじん パセリ	バナナ たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり コーン	パスタ スパゲティ 砂糖	油			870 32.6	
12 (金)	牛乳 ゆかりごはん わかめうどん ちくわのカレーあげ ごまあえ	ちくわ 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳 わかめ	ホウレン草 葉ねぎ	たまねぎ もやし	こめ うどん 小麦粉 砂糖	油 白ごま	さば削り節 だし昆布			798 25.2	
15 (月)	牛乳 黒砂糖パン 高野豆腐のスープ 野菜入りメンチカツ キャベツのソテー	メンチカツ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ホウレン草	たまねぎ コーン	キャベツ	黒砂糖パン	油			831 31.6	
16 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル オレンジ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが	オレンジ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	ごま油			767 26.2	
17 (水)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 さばの塩麹焼き 甘酢あえ	サバ 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい れんこん	こめ 里芋 麦 砂糖		煮干 だし昆布 塩麹			827 28.7	
18 (木)	牛乳 食パン ミネストローネ チーズポテト アイコトマト りんごジャム	鶏肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳 チーズ	アイコトマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	しめじ	食パン じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆 りんごジャム	オリーブ油			810 31.6	
19 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮 切干大根の酢の物 納豆	納豆 豚ひき肉 絹厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく 生切干大根	きゅうり 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま			846 30.6	
22 (月)	牛乳 コッパパン キャロットポタージュ 鶏肉のハーブ焼き 野菜のソテー	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ クリームコーン	たまねぎ グリンピース	コッパパン じゃがいも 小麦粉	初搾クリーム 生クリーム バター 油			823 35.7	
23 (火)	牛乳 ごはん かき卵汁 肉シュウマイ にんにくの芽の炒め物	焼売 卵 赤かまぼこ	牛乳	ニンニクの芽 にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ もやし	たけのこ	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布		761 26	
24 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 酢みそあえ 甘夏	厚揚げ 大豆 豚肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん キヌアサ	甘夏 キャベツ れんこん	こんにやく きゅうり	こめ 里芋 砂糖		煮干		821 30.2	
25 (木)	牛乳 みかんパン オニオンスープ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	キャベツ マッシュルーム	みかんパン じゃがいも 砂糖				789 31.6	
26 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん あじの南蛮漬け おひたし	アジ うずら卵 赤かまぼこ	牛乳	ホウレン草 にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん	もやし ごぼう	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布		770 31.2	
29 (月)	牛乳 コッパパン ポークビーンズ フレンチサラダ 冷凍黄桃	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	冷凍黄桃 きゅうり	コッパパン じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆 砂糖	油			809 30.7	
30 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの梅煮 野菜のおかか炒め	さんま梅煮 厚揚げ 豚肉 かつお節 麦みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	キャベツ こんにやく ごぼう	だいこん もやし しょうが	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	煮干		816 29.5	
31 (水)	牛乳 麦ごはん あじのつみれ汁 厚焼卵 ひじきの炒り煮	厚焼卵 あじつみれ 厚揚げ 薄揚げ 天ぷら	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	しめじ	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布		772 31.1	

お弁当を持っていくときの注意点

佐世保産の食材(予定)

基準値	820
	30.0

新緑がまぶしい季節です。気温も上がってきます。部活動や行事、行楽などでお弁当を持って行くときは次のことに注意しましょう。



作るときは、まずせっけんで手をよく洗ってからとりかかるといい。調理器具は清潔なものを使う。キッチンもきれいに使う。



おかず類はなるべく火を通し、よく冷ましてから詰める。水気の多いものは入れない。ご飯もよく冷ましてから、ふたをする。



食べるまでの保管場所に注意。直射日光を避け、日陰で涼しい場所を選ぶ。冷蔵庫やクーラーボックスが使えるときは活用しよう。

米 牛乳 煮干 グリンピース パセリ  
きゅうり

長崎県産の食材(予定)

ねぎ ミニトマト(アイコトマト) キャベツ  
ひじき 甘夏 切干大根 じゃがいも たまねぎ  
にんじん

平成 29 年 5 月 学校給食予定献立表(A) 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						だし等	栄養価 (小)	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (月)	牛乳 米粉パン マロニースープ ししやもフライ 昆布サラダ	うずら卵 豚肉	牛乳 ししやもフライ 昆布	にんじん	だいこん はくさい	たまねぎ コーン	米粉パン マロニー 砂糖	油	631 27.8	
2 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめの炒め物 世知原茶ムース	豆腐 えび団子 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ もやし	たけのこ こんにやく 枝豆	こめ お茶のムース 砂糖 でん粉	ごま油	761 28.1	
8 (月)	牛乳 コッパパン ポトフ 煮込みハンバーグ 蒸し野菜	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ もやし 枝豆	たまねぎ コーン	コッパパン じゃがいも 砂糖	油	766 35.9	
9 (火)	牛乳 ごはん チキンカレー コールスローサラダ 棒チーズ	鶏肉	牛乳 棒チーズ	にんじん	キャベツ りんご	たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	油	809 22.8	
10 (水)	牛乳 グリンピースごはん 春雨汁 いわしの天ぷら 浦上そばろ	豆腐 豚ひき肉	牛乳 いわし天ぷら	にんじん ｲﾝｸﾞﾝ 葉ねぎ	もやし ごぼう グリンピース	キャベツ たまねぎ こんにやく	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま	だし昆布 煮干	800 30.4
11 (木)	牛乳 はちみつパン スープスパゲティ ドレッシングサラダ パナ	鶏肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	にんじん パセリ	バナナ たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり コーン	パナ スパゲティ 砂糖	油	719 27.8	
12 (金)	牛乳 ゆかりごはん わかめうどん ちくわのカレーあげ ごまあえ	ちくわ 鶏肉 赤かぼ	牛乳 わかめ	ホウ草 葉ねぎ	たまねぎ もやし	こめ うどん 小麦粉 砂糖	油 白ごま	さば削り節 だし昆布	744 24.2	
15 (月)	牛乳 黒砂糖パン 高野豆腐のスープ 野菜入りメンチカツ キャベツのソテー	メンチカツ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ホウ草	たまねぎ コーン	キャベツ	黒砂糖パン	油	681 27.3	
16 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル オレンジ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ もやし しょうが	オレンジ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	713 25.3	
17 (水)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 さばの塩麹焼き 甘酢あえ	豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい れんこん	こめ 里芋 麦 砂糖		煮干 だし昆布 塩麹	729 27	
18 (木)	牛乳 食パン ミネストローネ チーズポテト アイコトマト りんごジャム	鶏肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳 チーズ	アイコトマト トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	しめじ	食パン じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆 りんごジャム	オリーブ油	648 26.5	
19 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮 切干大根の酢の物 納豆	納豆 豚ひき肉 絹厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく 生切干大根	きゅうり 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま	792 29.6	
22 (月)	牛乳 コッパパン キャロットポテージュ 鶏肉のハーブ焼き 野菜のソテー	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ クリームコーン	たまねぎ グリンピース	コッパパン じゃがいも 小麦粉	初トース 生クリーム バター 油	730 32.8	
23 (火)	牛乳 ごはん かき卵汁 肉シュウマイ にんにくの芽の炒め物	焼売 卵 赤かぼ	牛乳	ｺﾝｺの芽 葉ねぎ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ もやし	たけのこ	こめ でん粉 砂糖	煮干 だし昆布	707 25.2	
24 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 酢みそあえ 甘夏	厚揚げ 大豆 豚肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ｷﾞﾝｷﾞ	甘夏 キャベツ れんこん	こんにやく きゅうり	こめ 里芋 砂糖	煮干	768 29.2	
25 (木)	牛乳 みかんパン オニオンスープ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	キャベツ マッシュルーム	みかんパン じゃがいも 砂糖		655 27.5	
26 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん あじの南蛮漬け おひたし	うずら卵 赤かぼ	牛乳	ホウ草 葉ねぎ にんじん	はくさい だいこん ごぼう	もやし	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	717 30.3
29 (月)	牛乳 コッパパン ポークビーンズ フレンチサラダ 冷凍黄桃	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	冷凍黄桃 きゅうり	コッパパン じゃがいも 砂糖	油	716 27.8	
30 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの梅煮 野菜のおかか炒め	さんま梅煮 厚揚げ 豚肉 かつお節 麦みそ	牛乳	チンゲンサイ 葉ねぎ にんじん	キャベツ こんにやく ごぼう	だいこん もやし しょうが	こめ じゃがいも	ごま油	煮干	763 28.7
31 (水)	牛乳 麦ごはん あじのつみれ汁 厚焼卵 ひじきの炒り煮	厚焼卵 あじつみれ 厚揚げ 天ぷら 薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	しめじ	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	675 29.4

お弁当を持っていくときの注意点

佐世保産の食材(予定)

基準値
750
28.0

新緑がまぶしい季節です。気温も上がってきます。部活動や行事、行楽などでお弁当を持って行くときは次のことに注意しましょう。



作るときは、まずせっけんで手をよく洗ってからとりかかる。調理器具は清潔なものを使う。キッチンもきれいに使う。



おかず類はなるべく火を通し、よく冷ましてから詰める。水気の多いものは入れない。ご飯もよく冷ましてから、ふたをする。



食べるまでの保管場所に注意。直射日光を避け、日陰で涼しい場所を選ぶ。冷蔵庫やクーラーボックスが使えるときは活用しよう。

米 牛乳 煮干 グリンピース パセリ  
きゅうり

長崎県産の食材(予定)

ねぎ ミニトマト(アイコトマト) キャベツ  
ひじき 甘夏 切干大根 じゃがいも たまねぎ  
にんじん