平成 29 年　5 月　学校給食予定献立表(B)　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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
1 (月)	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 赤ｶﾏﾎﾞｺ	牛乳	ﾆﾝﾆｸの芽　にんじん 葉ねぎ　赤ピーマン	たまねぎ　たけのこ もやし	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	761 26
2 (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 棒ﾁｰｽﾞ	にんじん	キャベツ　たまねぎ りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油		863 23.7
9 (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　たけのこ しめじ　こんにゃく もやし　枝豆	こめ お茶のムース 砂糖 でん粉	ごま油		815 29
10 (水)	牛乳　はちみつパン　ｽｰﾌﾟｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ドレッシングサラダ　ﾊﾞﾅﾅ	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ(卵乳ﾅｼ)	牛乳	にんじん　パセリ	バナナ　キャベツ たまねぎ　きゅうり しめじ　コーン	ﾊﾁﾐﾂﾊﾟﾝ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 砂糖	油		870 32.6
11 (木)	牛乳　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽごはん　春雨汁 いわしの天ぷら　浦上そぼろ	ﾄﾋﾞｳｵﾎﾞｰﾙ 豆腐 豚ひき肉□	牛乳 いわし天ぷら	にんじん　ｲﾝｹﾞﾝ 葉ねぎ	もやし　キャベツ ごぼう　たまねぎ グリンピース　こんにゃく	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	801 30.4
12 (金)	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　キャベツ しめじ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	みかんパン じゃがいも 砂糖			789 31.6
15 (月)	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　ｷﾇｻﾔ	甘夏　こんにゃく キャベツ　きゅうり れんこん	こめ 里芋 砂糖		煮干	821 30.2
16 (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	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん 葉ねぎ	キャベツ　だいこん こんにゃく　もやし ごぼう　しょうが	こめ じゃがいも	ごま油	煮干	822 30
17 (水)	牛乳　食パン　ミネストローネ ﾁｰｽﾞﾎﾟﾃﾄ　アイコトマト　りんごジャム	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ(卵乳ﾅｼ)	牛乳 ﾁｰｽﾞ	ｱｲｺﾄﾏﾄ　ﾄﾏﾄ にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ セロリ	食パン じゃがいも ひよこ豆　いんげん豆 りんごｼﾞｬﾑ	オリーブ油		810 31.6
18 (木)	牛乳　麦ごはん　けんちん汁 さばの塩麹焼き　甘酢あえ	ｻﾊﾞ 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
19 (金)	牛乳　米粉パン　マロニースープ ししゃもフライ　ほうれん草のｿﾃｰ	うずら卵 豚肉	牛乳 ししゃもフライ	ﾎｳﾚﾝ草　にんじん	たまねぎ　はくさい	米粉パン マロニー	油		745 33.3
22 (月)	牛乳　ごはん　野菜わん あじの南蛮漬け　おひたし	ｱｼﾞ うずら卵 赤ｶﾏﾎﾞｺ	牛乳	ﾎｳﾚﾝ草　にんじん 葉ねぎ	はくさい　もやし だいこん　ごぼう	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	770 31.2
23 (火)	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物　納豆	納豆 豚ひき肉□ 絹厚揚	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり こんにゃく　枝豆 生切干大根	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま		846 30.6
24 (水)	牛乳　黒砂糖パン　高野豆腐のスープ 野菜入りメンチカツ　ｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ	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　キャベツ コーン	黒砂糖ﾊﾟﾝ	油		831 31.6
25 (木)	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 赤ｶﾏﾎﾞｺ	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
26 (金)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　ｷｬﾛｯﾄﾎﾟﾀｰｼﾞｭ 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　たまねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも 小麦粉	ﾎﾜｲﾄｿｰｽ 生クリーム バター 油		823 35.7
29 (月)	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　しめじ コーン	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	772 31.1
30 (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　オレンジ もやし　きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		767 26.2
31 (水)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　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　冷凍黄桃 キャベツ　きゅうり コーン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも ひよこ豆　いんげん豆 砂糖	油		809 30.7
								基準値	820 30.0

お弁当を持っていくときの注意点

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。



佐世保産の食材（予定）

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