

平成 29 年 6 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 エネルギー たんぱく質	
		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 (木)	牛乳 パインパン ごぼうのクリームスープ 白身魚のフライ ゆで野菜 タルタルソース	白身魚フライ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	ごぼう	パン 砂糖 じゃがいも	タルタルソース ホワイトソース 揚げ油 バター	煮干	918 31.6
2 (金)	牛乳 麦ごはん 筑前煮 せとごの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物	厚揚げ 鶏肉	牛乳 きびなご 青のり わかめ	にんじん	きゅうり れんこん 生しいたけ	板こんにゃく ごぼう グリーンピース	こめ 里芋 麦 砂糖 小麦粉	油	煮干	835 32.5
5 (月)	市中体振替休日									
6 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 切干大根の酢の物 一食豆	厚揚げ 豚肉 1食豆	牛乳	にんじん	板こんにゃく きゅうり 枝豆	たまねぎ れんこん 切干大根	こめ じゃがいも 砂糖	ごま	煮干	783 26.4
7 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 あじの塩こうじ焼き きんぴら	あじ 豆腐 薄揚げ 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	ごぼう	なす	こめ 砂糖	油 ごま	煮干	758 32.2
8 (木)	牛乳 コッペパン ミネストローネ チーズポテト 冷凍洋ナシ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	洋ナシ コーン	たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも 麦			872 31.7
9 (金)	牛乳 手巻きずし (ツナ・きゅうり) 白玉団子汁	ツナ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 手巻きのり	にんじん 葉ねぎ	きゅうり しめじ	たまねぎ しょうが	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	739 34
12 (月)	市中体									
13 (火)	市中体振替休日									
14 (水)	牛乳 ごはん ひよつつの吸い物 厚焼卵 大豆と小魚の揚げ煮	厚焼卵 豆腐 大豆 かまぼこ	牛乳 ひよつつ いりこ	葉ねぎ	はくさい	えのきたけ	こめ でん粉 砂糖	油 ごま	煮干 だし昆布	781 37.1
15 (木)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん ひじきサラダ メロン	豚肉 てんぷら いか かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん	メロン きゅうり もやし	キャベツ たまねぎ	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	ごま油		712 32.6
16 (金)	牛乳 麦ごはん 中華スープ お魚コロッケ チンジャオロースー	お魚コロッケ 豆腐 卵 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	たけのこ しょうが	こめ 麦 緑豆春雨 でん粉	油	オイスター ソース	858 33.2
19 (月)	牛乳 食パン カレービーンズ コールスローサラダ ブルーベリージャム	大豆 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ グリーンピース	たまねぎ	食パン じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖	油		804 28.4
20 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 魚のバーベキューソース トマト	ホキ 豆腐 薄揚げ	牛乳	トマト 青ピーマン にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン	ごぼう たまねぎ 黄ピーマン	りんご しょうが	こめ じゃがいも かたくり粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	740 28.4
21 (水)	牛乳 ごはん ハヤシライス ドレッシングサラダ グレープフルーツ	牛肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	グレープフルーツ しめじ	こめ 砂糖	油		776 23.6
22 (木)	牛乳 コッペパン タイピーエン 肉しゅまい 甘酢あえ	肉しゅまい うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	きゅうり きくらげ	コッペパン 緑豆春雨 砂糖	ごま油		793 33.7
23 (金)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 ブロッコリーのおひたし	厚揚げ 鶏肉	牛乳 煮干	にんじん ブロッコリー キヌサヤ	だいこん キャベツ	こんにゃく	こめ さといも 砂糖		煮干	740 25.4
26 (月)	牛乳 黒砂糖パン 大豆とウインナーのトマト煮 タンドリーチキン 野菜ソテー	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ りんご	キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		834 37.6
27 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 さんまの梅煮 ゆかりあえ	さんま梅煮 厚揚げ あじつみれ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり えのきたけ	キャベツ	こめ さといも		煮干	807 31.3
28 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル ふりかけ	豆腐 肉だんご	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 枝豆	もやし しめじ きゅうり	こめ でん粉 砂糖	ごま油		763 26.0
29 (木)	牛乳 はいがパン とうもろこしのスープ 鮭のマヨネーズ焼き カレースパゲティ	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	コーン	胚芽パン スパゲティ	マヨネーズ		815 38.5
30 (金)	牛乳 枝豆ごはん えび団子汁 上対馬とんちゃん 冷凍みかん	豚肉 えび団子 豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	みかん えのきたけ 枝豆	たまねぎ	こめ 砂糖	ごま 油 ごま油	煮干 だし昆布	795 30.3
									基準値	
									820	
									30.0	

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し なす パセリ メロン

長崎県産の食材(予定)

ねぎ トマト きゅうり キャベツ きびなご ひじき
しいたけ いりこ 冷凍みかん

平成 29 年 6 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 (木)	牛乳 パインパン ごぼうのクリームスープ 白身魚のフライ ゆで野菜 タルタルソース	白身魚フライ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	ごぼう	パン 砂糖 じゃがいも	タルタルソース ホワイトソース 揚げ油 バター		811	28.7
2 (金)	牛乳 麦ごはん 筑前煮 せりの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物	厚揚げ 鶏肉	牛乳 きびなご 青のり わかめ	にんじん	きゅうり れんこん 生しいたけ	板こんにやく ごぼう グリーンピース	こめ 里芋 麦 砂糖 小麦粉	油	煮干	782	31.6
5 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ 蒸しキャベツ 一食ケチャップ	オムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい	たまねぎ	コッペパン じゃがいも			629	26.0
6 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 切干大根の酢の物 一食豆	厚揚げ 豚肉 1食豆	牛乳	にんじん	板こんにやく きゅうり 枝豆	たまねぎ れんこん 切干大根	こめ じゃがいも 砂糖	ごま	煮干	729	25.5
7 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 あじの塩こうじ焼き きんぴら	あじ 豆腐 薄揚げ 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	ごぼう	なす	こめ 砂糖	油 ごま	煮干	704	31.3
8 (木)	牛乳 コッペパン ミネストローネ チーズポテト 冷凍洋ナシ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	洋ナシ コーン	たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも 麦			825	30.3
9 (金)	牛乳 手巻きずし (ツナ・きゅうり) 白玉団子汁	ツナ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 手巻きのり	にんじん 葉ねぎ	きゅうり しめじ	たまねぎ しょうが	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	685	33.1
12 (月)	牛乳 コッペパン クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー オレンジ	鶏肉 ミニウインナー	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	オレンジ たまねぎ	キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ			691	26.9
13 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 和風煮込みハンバーグ 蒸し野菜	豆腐ハバーグ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	こんにやく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖			799	26.1
14 (水)	牛乳 ごはん ひよつつの吸い物 厚焼卵 大豆と小魚の揚げ煮	厚焼卵 豆腐 大豆 かまぼこ	牛乳 ひよつつ いりこ	葉ねぎ	はくさい	えのきたけ	こめ でん粉 砂糖	油 ごま	煮干 だし昆布	727	36.2
15 (木)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん ひじきサラダ メロン	豚肉 てんぷら いか かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん	メロン きゅうり もやし	キャベツ たまねぎ	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	ごま油		584	27.7
16 (金)	牛乳 麦ごはん 中華スープ お魚コロッケ チンジャオロースー	お魚コロッケ 豆腐 卵 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	たけのこ しょうが	こめ 麦 緑豆春雨 でん粉	油	オイスター ソース	805	32.3
19 (月)	牛乳 食パン カレービーンズ コールスローサラダ ブルーベリージャム	大豆 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ グリーンピース	たまねぎ	食パン じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖	油		711	25.6
20 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 魚のバーベキューソース トマト	ホキ 豆腐 薄揚げ	牛乳	トマト 青ピーマン にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン	ごぼう たまねぎ 黄ピーマン	りんご しょうが	こめ じゃがいも でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	686	27.5
21 (水)	牛乳 ごはん ハヤシライス ドレッシングサラダ グレープフルーツ	牛肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	グレープフルーツ しめじ	こめ 砂糖	油		722	22.7
22 (木)	牛乳 コッペパン タイピーエン 肉しゅまい 甘酢あえ	肉しゅまい うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	きゅうり きくらげ	コッペパン 緑豆春雨 砂糖	ごま油		701	30.8
23 (金)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 ブロッコリーのおひたし	厚揚げ 鶏肉	牛乳 煮干	にんじん ブロッコリー キヌサヤ	だいこん キャベツ	こんにやく	こめ さといも 砂糖		煮干	686	24.5
26 (月)	牛乳 黒砂糖パン 大豆とウインナーのトマト煮 タンドリーチキン 野菜ソテー	鶏肉 大豆 ミニウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ りんご	キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		734	34.7
27 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 さんまの梅煮 ゆかりあえ	さんま梅煮 厚揚げ あじつみれ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり えのきたけ	キャベツ	こめ さといも		煮干	753	30.3
28 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル ふりかけ	豆腐 肉だんご	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 枝豆	もやし しめじ きゅうり	こめ でん粉 砂糖	ごま油		709	25.1
29 (木)	牛乳 はいがパン とうもろこしのスープ 鮭のマヨネーズ焼き カレースパゲティ	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	コーン	胚芽パン スパゲティ	マヨネーズ		714	35.0
30 (金)	牛乳 枝豆ごはん えび団子汁 上対馬とんちゃん 冷凍みかん	豚肉 えび団子 豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	みかん えのきたけ 枝豆	たまねぎ	こめ 砂糖	ごま 油 ごま油	煮干 だし昆布	741	29.4
基準値											
750											
28.0											

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し なす パセリ メロン

ねぎ トマト きゅうり キャベツ きびなご ひじき
しいたけ いりこ 冷凍みかん