

平成 29 年 6 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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (木)	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 たまねぎ しめじ しょうが	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	739 34
2 (金)	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 たまねぎ コーン セロリ	コッペパン じゃがいも 麦			872 31.7
5 (月)	市中体振替休日								
6 (火)	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 塩こうじ	758 32.2
7 (水)	牛乳 パインパン じゃがいもとベーコンのスープ煮 フレンチサラダ 一食豆	ベーコン 1食豆	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ グリーンピース	パインパン じゃがいも 砂糖	油		824 27.5
8 (木)	牛乳 麦ごはん 筑前煮 せりふの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢のもの	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 板こんにゃく れんこん ごぼう 生しいたけ グリーンピース	こめ 里芋 麦 砂糖 小麦粉	油	煮干	835 32.5
9 (金)	牛乳 コッペパン 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 ごぼう たまねぎ	コッペパン 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		872 31.7
12 (月)	市中体								
13 (火)	市中体振替休日								
14 (水)	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 たまねぎ グリーンピース	食パン じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖	油		804 28.4
15 (木)	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 たけのこ 黄ピーマン しょうが	こめ 麦 緑豆春雨 でん粉	油		858 33.2
16 (金)	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 きゅうり たまねぎ もやし	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	ごま油		712 32.6
19 (月)	牛乳 ごはん ひよつづの吸い物 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 ひよつづ 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	796 38.3
20 (火)	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 きゅうり	こめ でん粉 砂糖	ごま油		763 26.0
21 (水)	牛乳 コッペパン 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 キャベツ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		833 38.1
22 (木)	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 たまねぎ えのきたけ 枝豆	こめ 砂糖	ごま 油 ごま油	煮干 だし昆布	795 30.3
23 (金)	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 コーン 黄ピーマン	胚芽パン スパゲティ	マヨネーズ		815 38.5
26 (月)	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 グレープフルーツ キャベツ しめじ グリーンピース	こめ 砂糖	油		776 23.6
27 (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 りんご たまねぎ しょうが 黄ピーマン	こめ じゃがいも でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	740 28.4
28 (水)	牛乳 黒砂糖パン ポテトとキャベツのスープ チーズオムレツ もやしのソテー	チーズオムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも	油		745 29.1
29 (木)	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	にんじん ブロッコリー キヌサヤ	だいこん こんにゃく キャベツ	こめ さといも 砂糖		煮干	740 25.4
30 (金)	牛乳 コッペパン タイピーエン 肉しゅうまい 甘酢あえ	肉しゅうまい うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	コッペパン 緑豆春雨 砂糖	ごま油		793 33.7

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 しらすぼし いりこ 冷凍みかん

基準値
820
30.0