

平成 30 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	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	エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質	
1 (金)	牛乳 ごはん ひよつつの吸い物 お魚コロッケ きんぴら	豆腐 かまぼこ 豚肉 お魚コロッケ	牛乳 ひよつつる	葉ねぎ にんじん	えのきたけ ごぼう こんにゃく	こめ 砂糖	油 ごま	煮干 だし昆布	716	770	
									27.8	28.7	
4 (月)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き 蒸し野菜 (広田小のみ給食実施・中学校は給食なし)	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー ピーマン	たまねぎ エリンギ コーン	コッペパン マーマレード			639	給食 なし	
									29.5		
5 (火)	牛乳 ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ オレンジ	牛肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	こめ 砂糖 ひよこまめ いんげんまめ	油 ハヤシルウ		746	800	
									25.1	25.9	
6 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが きびなご天ぷら 甘酢あえ	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		794	848	
									29.3	30.2	
7 (木)	牛乳 食パン ミネストローネ チーズポテト 冷凍パイ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ダイコン パセリ	たまねぎ しめじ セロリ 冷凍パイ	食パン じゃがいも ひよこまめ いんげんまめ	オリーブ油		691	784	
									28.7	31.6	
8 (金)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油		694	747	
									24.8	25.8	
11 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ 煮込みハンバーグ 野菜ソテー (広田小のみ給食実施・中学校は給食なし)	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖			786	給食 なし	
									33.3		
12 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー 蒸し野菜 青じそドレッシング (広田小のみ給食実施・中学校は給食なし)	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	こめ じゃがいも	カレールウ		729	給食 なし	
									19.0		
13 (水)	牛乳 麦ごはん みそ汁 さんまの梅煮 きゅうりとわかめの酢の物	厚揚げ 麦みそ さんま梅煮	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ なす きゅうり	こめ 麦 砂糖		煮干	711	764	
									25.5	26.4	
14 (木)	牛乳 コッペパン ごぼうのクリームスープ カレースパゲティ 冷凍黄桃	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ 冷凍黄桃	コッペパン じゃがいも スパゲティ	バター カレールウ		776	822	
									28.7	30.2	
15 (金)	牛乳 ごはん あじのつみれ汁 厚焼卵 茎わかめの炒め物	あじつみれ 厚揚げ 厚焼卵 てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ もやし こんにゃく	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	688	742	
									28.8	29.7	
18 (月)	牛乳 パーカーハウスン とうもろこしのスープ エビカツ ゆでキャベツ タルタルソース	鶏肉 エビカツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン コーン キャベツ	パーカー ハウスパン	油 タルタルソース		674	814	
									25.9	30.3	
19 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 肉シュウマイ 野菜のおかか炒め	うずら卵 トピウオボール 肉シュウマイ かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	たまねぎ もやし しめじ	こめ 春雨	油	煮干 だし昆布	735	788	
									28.0	28.9	
20 (水)	牛乳 枝豆ごはん けんちん汁 いか天ぷら 野菜炒め	厚揚げ いか天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	枝豆 れんこん キャベツ もやし	こめ じゃがいも	油	煮干 だし昆布	736	790	
									25	25.9	
21 (木)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん ひじきサラダ メロン	豚肉 赤かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり メロン	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	ごま油		614	722	
									27.9	31.7	
22 (金)	牛乳 手巻きずし (ツナ・きゅうり) 白玉団子汁 手巻きのり	ツナ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 手巻きのり	にんじん 葉ねぎ	きゅうり しょうが たまねぎ ごぼう	こめ 砂糖 白玉団子		煮干 だし昆布	688	743	
									31.9	32.8	
25 (月)	牛乳 パインパン 千切り野菜のスープ 白身魚のフライ もやしのソテー	ベーコン 白身魚フライ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ キャベツ もやし コーン	パインパン	油		639	800	
									31.2	29.2	
26 (火)	牛乳 ごはん かき卵汁 さわらの塩麴焼き ゆかりあえ	卵 赤かまぼこ さわら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ でん粉		煮干 だし昆布	678	732	
									31.2	32.2	
27 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 焼きししやも きゅうりの南蛮漬け	豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 子持ちししやも	にんじん キヌサヤ	れんこん こんにゃく きゅうり	こめ 里芋 砂糖	ごま油 ごま	煮干	787	841	
									33.1	34	
28 (木)	牛乳 コッペパン じゃが芋と肉団子のスープ プレーンオムレツ フレンチサラダ	ミートボール オムレツ	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ 枝豆	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		671	765	
									31.3	34.2	
29 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロースー レモンゼリー	うずら卵 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが もやし	こめ でん粉 砂糖 レモンゼリー	ごま油 油	オイスター ソース	727	780	
									27.9	28.8	
									エネルギー(kcal)	750	820
									たんぱく質(g)	28.0	30.0

佐世保産の食材(予定)



佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 なす パセリ メロン

長崎県産の食材(予定)

ねぎ きゅうり キャベツ ひじき エリンギ



毎月19日は「食育の日」です。
21日(木)に、県内産の米粉を使用した「米粉パン」、長崎県の代表的な郷土料理である「ちゃんぽん」、長崎県産のひじきを使用した「ひじきサラダ」、佐世保市産の「メロン」を取り入れています。