

平成 30 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			エネルギー	たんぱく質
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
1 (金)	牛乳 パインパン 卵スープ 魚のハーブ焼き ドレッシングサラダ	卵 サワラ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パインパン でん粉 砂糖	オリーブ油	バジル	811	37.4
5 (火)	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	742	29.7
6 (水)	牛乳 コッペパン タイピーエン 肉シュウマイ ほうれん草のソテー	豚肉 うずら卵 肉シュウマイ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし きくらげ	コッペパン 春雨	ごま油 油		855	34.9
7 (木)	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	764	26.4
8 (金)	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		822	30.2
13 (水)	牛乳 食パン ミネストローネ チーズポテト 冷凍パイン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ 冷凍パイン	食パン じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆	オリーブ油		784	31.6
14 (木)	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		747	25.8
15 (金)	牛乳 たまごパン ポークビーンズ ししゃもフライ カラフルサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ししゃもフライ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	たまごパン じゃがいも 砂糖 ひよこ豆 いんげん豆	油		846	35.0
18 (月)	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	743	32.8
19 (火)	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		848	30.2
20 (水)	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 コーン メロン	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	ごま油		722	31.7
21 (木)	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	790	25.9
22 (金)	牛乳 パーカーハウスパン 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		814	30.3
25 (月)	牛乳 ごはん ポークカレー ビーンズサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆 砂糖	カレールウ 油		729	19.5
26 (火)	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 黄ピーマン	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	780	28.8
27 (水)	牛乳 コッペパン 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 黄ピーマン コーン	コッペパン	油		800	29.2
28 (木)	牛乳 ごはん ひよつづるの吸い物 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 ひよつづる	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	770	28.7
29 (金)	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		765	34.2
									エネルギー(kcal)	820
									たんぱく質(g)	28.0

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。

20日(水)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。