

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<br>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<br>(金)    | 牛乳 パインパン 卵スープ<br>魚のハーブ焼き ドレッシングサラダ             | 卵<br>サワラ                    | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ                    | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン     | パインパン<br>でん粉<br>砂糖                 | オリーブ油        | バジル          | 811         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 37.4        |       |
| 5<br>(火)    | 牛乳 ごはん あじのつみれ汁 厚焼卵<br>茎わかめの炒め物                 | あじつみれ<br>厚揚げ<br>厚焼卵<br>てんぷら | 牛乳<br>茎わかめ          | にんじん<br>ほうれん草                  | たまねぎ<br>しめじ<br>もやし<br>こんにゃく         | こめ<br>砂糖                           | ごま油          | 煮干<br>だし昆布   | 742         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 29.7        |       |
| 6<br>(水)    | 牛乳 コッペパン タイピーエン<br>肉シュウマイ ほうれん草のソテー            | 豚肉<br>うずら卵<br>肉シュウマイ        | 牛乳                  | にんじん<br>ほうれん草                  | キャベツ<br>もやし<br>きくらげ                 | コッペパン<br>春雨                        | ごま油<br>油     |              | 855         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 34.9        |       |
| 7<br>(木)    | 牛乳 麦ごはん みそ汁 さんまの梅煮<br>きゅうりとわかめの酢の物             | 厚揚げ<br>麦みそ<br>さんま梅煮         | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>葉ねぎ                    | たまねぎ<br>なす<br>きゅうり                  | こめ<br>麦<br>砂糖                      |              | 煮干           | 764         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 26.4        |       |
| 8<br>(金)    | 牛乳 コッペパン ごぼうのクリームスープ<br>カレースパゲティ 冷凍黄桃          | 鶏肉<br>ベーコン                  | 牛乳<br>粉チーズ<br>生クリーム | にんじん<br>パセリ                    | ごぼう<br>たまねぎ<br>冷凍黄桃                 | コッペパン<br>じゃがいも<br>スパゲティ            | バター<br>カレールウ |              | 822         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 30.2        |       |
| 13<br>(水)   | 牛乳 食パン ミネストローネ<br>チーズポテト 冷凍パイン                 | 鶏肉<br>ベーコン                  | 牛乳<br>チーズ           | にんじん<br>トマト<br>パセリ             | たまねぎ しめじ<br>セロリ<br>冷凍パイン            | 食パン<br>じゃがいも<br>ひよこ豆<br>いんげん豆      | オリーブ油        |              | 784         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 31.6        |       |
| 14<br>(木)   | 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐<br>もやしときゅうりのナムル                   | 合びき肉<br>豆腐<br>赤みそ           | 牛乳                  | にんじん<br>にら                     | たまねぎ しょうが<br>もやし<br>きゅうり            | こめ<br>麦<br>砂糖<br>でん粉               | ごま油          |              | 747         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 25.8        |       |
| 15<br>(金)   | 牛乳 たまごパン ポークビーンズ<br>ししゃもフライ カラフルサラダ            | 豚肉<br>大豆                    | 牛乳<br>ししゃもフライ       | にんじん<br>パセリ<br>赤ピーマン           | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>黄ピーマン       | たまごパン<br>じゃがいも<br>砂糖<br>ひよこ豆 いんげん豆 | 油            |              | 846         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 35.0        |       |
| 18<br>(月)   | 牛乳 手巻きずし (ツナ・きゅうり)<br>白玉団子汁 手巻きのり              | ツナ<br>鶏肉<br>豆腐<br>かまぼこ      | 牛乳<br>手巻きのり         | にんじん<br>葉ねぎ                    | きゅうり<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ごぼう         | こめ<br>砂糖<br>白玉団子                   |              | 煮干<br>だし昆布   | 743         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 32.8        |       |
| 19<br>(火)   | 牛乳 ごはん 肉じゃが<br>きびなご天ぷら 甘酢あえ                    | 豚肉<br>厚揚げ                   | 牛乳<br>きびなご天ぷら       | にんじん                           | たまねぎ こんにゃく<br>枝豆<br>きゅうり            | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖                  | 油            |              | 848         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 30.2        |       |
| 20<br>(水)   | 牛乳 米粉パン ちゃんぽん<br>ひじきサラダ メロン                    | 豚肉<br>赤かまぼこ                 | 牛乳<br>ひじき           | にんじん<br>葉ねぎ                    | キャベツ もやし<br>たまねぎ<br>きゅうり コーン<br>メロン | 米粉パン<br>ちゃんぽん<br>砂糖                | ごま油          |              | 722         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 31.7        |       |
| 21<br>(木)   | 牛乳 枝豆ごはん けんちん汁<br>いか天ぷら 野菜炒め                   | 厚揚げ<br>いか天ぷら                | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>葉ねぎ                    | 枝豆<br>れんこん<br>キャベツ<br>もやし           | こめ<br>じゃがいも                        | 油            | 煮干<br>だし昆布   | 790         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 25.9        |       |
| 22<br>(金)   | 牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ<br>エビカツ ゆでキャベツ タルタルソース | 鶏肉<br>エビカツ                  | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ                    | たまねぎ<br>クリームコーン<br>コーン<br>キャベツ      | パーカー<br>ハウスパン                      | 油<br>タルタルソース |              | 814         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 30.3        |       |
| 25<br>(月)   | 牛乳 ごはん ポークカレー<br>ビーンズサラダ                       | 豚肉<br>大豆                    | 牛乳                  | にんじん                           | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                | こめ<br>じゃがいも<br>ひよこ豆 いんげん豆<br>砂糖    | カレールウ<br>油   |              | 729         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 19.5        |       |
| 26<br>(火)   | 牛乳 ごはん 中華スープ<br>チンジャオロースー レモンゼリー               | うずら卵<br>豆腐<br>牛肉            | 牛乳                  | にんじん<br>ほうれん草<br>ピーマン<br>赤ピーマン | たまねぎ<br>たけのこ<br>しょうが<br>もやし 黄ピーマン   | こめ<br>でん粉<br>砂糖<br>レモンゼリー          | ごま油<br>油     | オイスター<br>ソース | 780         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 28.8        |       |
| 27<br>(水)   | 牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ<br>白身魚のフライ もやしのソテー          | ベーコン<br>白身魚フライ              | 牛乳                  | にんじん<br>ピーマン                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし 黄ピーマン<br>コーン    | コッペパン                              | 油            |              | 800         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 29.2        |       |
| 28<br>(木)   | 牛乳 ごはん ひよつづるの吸い物<br>お魚コロッケ きんぴら                | 豆腐<br>かまぼこ<br>豚肉<br>お魚コロッケ  | 牛乳<br>ひよつづる         | 葉ねぎ<br>にんじん                    | えのきたけ<br>ごぼう<br>こんにゃく               | こめ<br>砂糖                           | 油<br>ごま      | 煮干<br>だし昆布   | 770         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 28.7        |       |
| 29<br>(金)   | 牛乳 コッペパン<br>じゃが芋と肉団子のスープ<br>プレーンオムレツ フレンチサラダ   | ミートボール<br>オムレツ              | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ<br>赤ピーマン           | たまねぎ<br>キャベツ<br>枝豆                  | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖               | 油            |              | 765         |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | 34.2        |       |
|             |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | エネルギー(kcal) | 820   |
| 佐世保産の食材(予定) |                                                |                             |                     |                                |                                     |                                    |              |              | たんぱく質(g)    | 28.0  |

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。