

令和元年 5 月分 学校給食献立予定表(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						だし類	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			
8 (水)	牛乳 食パン オニオンスープ いちごジャム 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ	鮭 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	食パン いちごジャム 砂糖	マヨネーズ 油		863	36.2
9 (木)	牛乳 麦ごはん 中華丼 もやしときゅうりのナムル 世知原茶ムース	うずら卵 豚肉 天ぷら	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ きゅうり もやし たけのこ ヤングコーン 生しいたけ きくらげ	こめ 麦 世知原茶ムース 砂糖 でん粉	油 ごま油		812	27.7
10 (金)	牛乳 米粉パン みそちゃんぽん 大豆と小魚の揚げ煮	大豆 豚肉 かまぼこ 米みそ	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	米粉パン ちゃんぽんめん でん粉 砂糖	油		805	43.5
13 (月)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 昆布サラダ グレープフルーツ	豆腐 肉団子 うずら卵	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ グレープフルーツ キャベツ きゅうり ヤングコーン 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	油		808	27.6
14 (火)	牛乳 わかめごはん 春雨汁 鮭の塩麴焼き きゅうりの南蛮漬	鮭 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ もやし	こめ 春雨 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	773	33.2
15 (水)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ メンチカツ ゆでキャベツ 一食ソース	メンチカツ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉	油		882	31.7
16 (木)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの炒め物 甘夏	厚揚げ 合びき肉 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	甘夏 たまねぎ こんにゃく もやし 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		796	28.1
17 (金)	牛乳 パインパン 卵スープ 鶏肉のハーブ焼き アスパラのサラダ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ パセリ	たまねぎ キャベツ	パインパン 砂糖 でん粉	油 オリーブ油		871	35.6
20 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 春雨のピリ辛炒め オレンジ	厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン	オレンジ たまねぎ ごぼうこんにゃく もやし 枝豆 生しいたけ	こめ 里芋 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干	814	26.8
21 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 焼きししゃも ごまあえ	厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 ししゃも	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	こんにゃく もやし ごぼうしょうが コーン	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	758	29.1
22 (水)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ かぼちゃひき肉フライ ほうれん草のソテー	鶏肉	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ダイストマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ セロリ	はちみつパン いんげん豆 ひよこ豆	油 オリーブ油		821	29
23 (木)	牛乳 グリーンピースごはん にらたま汁 豆腐ハンバーグ ツナと野菜の炒め物	豆腐ハンバーグ ツナ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ キャベツ グリーンピース しょうが えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉	油	さば削り節 だし昆布	744	36
24 (金)	牛乳 黒砂糖パン カレーうどん 新玉ねぎのサラダ アイコトマト	豚肉 天ぷら	牛乳 しらす干し	アイコトマト にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり コーン	黒砂糖パン うどん 砂糖	油	煮干	782	29.9
27 (月)	牛乳 五目御飯 白玉団子汁 厚焼卵 おひたし	厚焼卵 かまぼこ 豚肉 鶏肉 薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ	こめ 白玉団子 砂糖		煮干 だし昆布	756	29.5
28 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん ちくわの長崎天ぷら きんぴら	ちくわ とびうおつみれ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん はくさいこんにゃく しめじ	こめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	770	27.7
29 (水)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ チーズポテト 冷凍パイン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ パイン えのきたけ	コッペパン じゃがいも			785	31.7
30 (木)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 野菜炒め	さばのみそ煮 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ こんにゃく もやし ごぼう	こめ 里芋 麦	油	煮干 だし昆布	750	27
31 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ オムレツ チリコンカン	オムレツ 合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン いんげん豆 ひよこ豆			833	35.3

基準値
830
34.2
平均
801
31.4

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ グリーンピース
きゅうり

長崎県産の使用食材(予定)

にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ 大根
ねぎ しょうが えのきたけ しめじ しいたけ
アイコトマト 白菜

5月の献立について

○季節の食べ物として「グリーンピース」「新たまねぎ」「新じゃがいも」
「甘夏」や「アイコトマト」を使用した献立を取り入れています。
○5月2日の八十八夜にちなみ、世知原茶を使った世知原茶ムースを取り
入れています。



グリーンピースは、さやえんどうの一種で、
実の部分を食べる食材です。カロテンやビタ
ミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍
食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季
節にとったばかりのグリン
ピースが一番おいしいので
豆ごはんやスープなど、い
ろいろな料理で食べてみま
しょう。

