

令和 2 年 6 月 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
		1 群	2 群	3 群		4 群		5 群	6 群		たんぱく質
1 (月)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 鶏肉の唐揚げ ゆかりあえ	鶏肉 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ		きゅうり たまねぎ えのきたけ しょうが		こめ 麦 春雨 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	850 31.5
2 (火)	牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 肉しゅうまい 甘酢あえ	肉しゅうまい 厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	かぼちゃ にんじん		たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ		こめ 砂糖	油	煮干	870 30.0
3 (水)	牛乳 米粉パン ごぼうのクリームスープ カレースパゲティ レモンゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ビーマン パセリ 赤ピーマン		ごぼう たまねぎ 黄ピーマン		米粉パン レモンゼリー じゃがいも スパゲティ	バター		815 31.1
4 (木)	牛乳 枝豆ごはん みそ汁 きびなごの天ぷら きんぴら	厚揚げ 麦みそ 天ぷら	牛乳 きびなご わかめ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ		たまねぎ ごぼう こんにゃく なす えのきたけ 枝豆		こめ 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	煮干	860 27.7
5 (金)	牛乳 コッペパン ミネストローネ チーズオムレツ アスパラのサラダ	チーズオムレツ ベーコン	牛乳	アスパラ トマト にんじん パセリ		たまねぎ きゅうり ぶなしめじ セロリ		コッペパン いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油 オリーブ油		786 28.9
8 (月)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 リャンパンウースー	厚揚げ つくね	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり たけのこ もやし		こめ じゃがいも 緑豆春雨 砂糖	ごま油		807 24.0
9 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 クービイリチー グレープフルーツ	卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ		たまねぎ グレープフルーツ しいたけ 枝豆		こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	783 30.6
10 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり きゅうり スイートコー		コッペパン じゃがいも ミックスビーンズ 砂糖	油		776 28.8
11 (木)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ		たまねぎ オレンジ もやし きゅうり しょうが きくらげ		こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油		768 27.1
12 (金)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ		キャベツ たまねぎ コーン えのきたけ		パーカーハウスパン タルタルソース 油			806 29.7
15 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 いわしの梅の香揚げ 酢の物	厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 いわし梅の香あげ わかめ	にんじん		もやし 板こんにゃく ごぼう 黄ピーマン しょうが		こめ 里芋 砂糖	油	煮干	789 27.5
16 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 メンチカツ おひたし	メンチカツ 赤かぼ	牛乳	ほうれんそう にんじん		たまねぎ もやし 深ねぎ		こめ 緑豆春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	784 26.1
17 (水)	牛乳 たまごパン えび団子汁 チンジャオロースー メロン	牛肉 えび団子	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン 赤ピーマン		メロン たまねぎ もやし たけのこ 黄ピーマン しょうが		たまごパン 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		758 33.6
18 (木)	牛乳 ごはん ひよつつるの吸い物 さばの照り焼き ほうれん草のおひたし	さば 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひよつつる	ほうれん草 葉ねぎ にんじん		たまねぎ もやし えのきたけ しょうが		こめ 砂糖		煮干 だし昆布	745 34.9
19 (金)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん ひじきサラダ 一食豆	かまぼこ 豚肉 一食豆	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ		キャベツ きゅうり たまねぎ もやし コーン		コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖	ごま油		728 30.0
22 (月)	牛乳 ごはん 五目煮 野菜のおかか炒め りんご	厚揚げ 鶏肉 かつおぶし	牛乳	にんじん		りんご こんにゃく キャベツ ごぼう もやし れんこん コーン 枝豆		こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	795 26.9
23 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん いわしのかば焼き 切り干し大根の酢の物	いわし かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 小松菜		きゅうり 枝豆 しめじ 生切干大根		こめ 里芋 でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	806 28.9
24 (水)	牛乳 黒砂糖パン 卵入りソテー ミートボールと大豆のトマト煮 冷凍洋ナシ	ミートボール 大豆 卵	牛乳	トマト にんじん		たまねぎ 冷凍洋梨 キャベツ もやし		黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	ごま 油		800 30.2
25 (木)	牛乳 酢飯 手巻きずし (ツナ・きゅうり) 手巻きのり 白玉団子汁	ツナ 豚肉 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	747 35.7
26 (金)	牛乳 パインパン 卵スープ 魚の野菜ソース	タラ 卵 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン チンゲンサイ 赤ピーマン		たまねぎ えのきたけ 黄ピーマン		パインパン 砂糖 でん粉	オリーブ油		780 37.2
29 (月)	牛乳 ごはん ポークカレー ビーンズサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー		たまねぎ キャベツ		こめ じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油		854 24.2
30 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のじゃこ炒め 納豆	豚肉 納豆 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲンサイ キヌサヤ		たまねぎ こんにゃく キャベツ		こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		823 30.9

○佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり なす パセリ
メロン

○長崎県産の使用食材(予定)

にんじん じゃがいも キャベツ 葉ねぎ かぼちゃ
アスパラ えのきたけ しめじ しいたけ

	基準値	平均
エネルギー(Kcal)	830	797
たんぱく質(g)	34.2	29.8

6月の献立について

- 6月は「食育月間」です。家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育推進に取り組むために設けられました。この機会に、食について考えてみましょう。
- 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間はよくかんで食べる献立や、カルシウムの多い食べ物を取り入れています。
- 季節の食べ物として「アスパラ」「メロン」「かぼちゃ」「ピーマン」「きゅうり」などを取り入れています。メロンは柚木メロンを使用予定です。

