

令和 3 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 (火)	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	たまねぎ きゅうり	キャベツ	こめ じゃがいも ひよこ豆 白いんげん豆 砂糖	油		826
										22.6
2 (水)	牛乳 胚芽パン チンゲン菜のスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ	はいがパン 砂糖	タルタルソース 油		795
										33.2
3 (木)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 ツナそぼろ レモンゼリー	ツナ 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ コーン しょうが	ごぼう 枝豆	こめ レモンゼリー 白玉 砂糖	油	煮干 だし昆布	778
										34.6
4 (金)	牛乳 黒砂糖パン ポテトとキャベツのスー プ プレーンオムレツ フレンチサラダ	オムレツ 鶏肉	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		757
										31.7
7 (月)	牛乳 枝豆ごはん 豚汁 厚焼卵 ひじきの炒り煮	厚焼卵 厚揚げ 豚肉 天ぷら 麦みそ	牛乳 干しひじき 炊き込みわかめ	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく なす 枝豆 しょうが		こめ 里芋 砂糖	油	煮干	792
										30.2
8 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 小松菜のじゃこ炒め 冷凍黄桃	豆腐 つくね	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん インゲン	たまねぎ もやし しいたけ	冷凍黄桃 たけのこ しめじ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油 油		789
										27.3
10 (木)	牛乳 ごはん 春雨汁 きびなごの天ぷら きんぴら	豆腐 かまぼこ 天ぷら	牛乳 きびなご	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく	ごぼう えのきたけ	こめ 春雨 小麦粉 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	796
										27.2
11 (金)	牛乳 コッペパン ごぼうのクリームスー プ ツナと野菜のソテー 1食小魚	ツナ 鶏肉	牛乳 ミニフィッシュ 粉チーズ	にんじん インゲン パセリ	ごぼう キャベツ	たまねぎ しょうが	コッペパン じゃがいも 砂糖	生クリーム バター		729
										34.2
16 (水)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスー プ ジャーマンポテト 角チーズ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも 砂糖			747
										30.1
17 (木)	牛乳 麦ごはん 親子丼 切干大根の酢の物 ししやもフライ	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししやもフライ	にんじん	たまねぎ 生しいたけ 生切干大根	きゅうり 深ねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干	838
										31.1
18 (金)	牛乳 たまごパン ポークビーンズ キャベツのソテー メロン	大豆 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ メロン	たまねぎ	たまごパン じゃがいも ひよこ豆 白いんげん豆 砂糖	油		774
										31.8
21 (月)	牛乳 ごはん ひよつつるの吸い物 さばのみそ煮 塩もみきゅうり	さばのみそ煮 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひよつつる	にんじん 小ねぎ	きゅうり えのきたけ	たまねぎ	こめ		煮干 だし昆布	757
										33.6
22 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロースー オレンジ	牛肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン 葉ねぎ	オレンジ もやし しょうが	たまねぎ 黄ビーマン	こめ マロニー 砂糖 でん粉	ごま油		750
										28
23 (水)	牛乳 パインパン ミネストローネ 魚のレモンソース アスパラのソテー	ホキ ベーコン	牛乳	アスパラ ダイストマト にんじん パセリ	たまねぎ 黄ビーマン	しめじ レモン	パインパン マカロニ でん粉 砂糖	油		804
										34.2
24 (木)	牛乳 ごはん 五目煮 茎わかめの酢の物 冷凍洋梨	厚揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	冷凍洋梨 たまねぎ ごぼう	きゅうり こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	煮干	788
										25.4
25 (金)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン 煮 コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ しめじ	キャベツ コーン	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		763
										25.8
28 (月)	牛乳 麦入りゆかりごはん 野菜わん いか天ぷら 甘酢キャベツ	いか天ぷら 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ しめじ	ごぼう	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	823
										31.9
29 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 リャンパンウースー	絹厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが	きゅうり たけのこ	こめ 緑豆春雨 砂糖 でん粉	ごま油		776
										26.7
30 (水)	牛乳 米粉パン とうもろこしのスー プ 白身魚のマヨネーズ焼き カレースパゲティ	タラ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん 赤ビーマン チンゲンサイ	たまねぎ コーン 黄ビーマン	クリームコーン	米粉パン スパゲティ	マヨネーズ		768
										37.4

○佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり パセリ

○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 きびなご
えのきたけ しめじ しいたけ メロン ひよつつ



6月の献立について

6月4日～10日は「歯と口の健康週
間」です。この期間はかみごたえのあ
る食材や、カルシウムを多く含む食材
を献立に取り入れています。
毎月19日は「食育の日」です。この
機会に「朝食を食べる習慣をつける」
「県内産を食べる」などしてみましょ
う。
6月17日は島原産のメロンを使用して
います。

基準値
830
34.2
平均値
782
30.4



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