

令和5年 8・9 月 学校給食予定献立表

佐世保市立世知原中学校

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
30 (水)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ ツナサラダ(ツナ) いちごジャム	とりにく とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも ジャム こめこ さとう	あぶら	764 31.1
31 (木)	牛乳 ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	ウインナー あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ パナナ	ピタパン じゃがいも	あぶら	736 32.7
1 (金)	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華あえ オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが しめじ セロリ きゅうり オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	832 31.3
4 (月)	牛乳 コッペパン 茄子入りミートスパゲティ カラフルサラダ 梨	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	なす たまねぎ キャベツ コーン なし	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	759 30.2
5 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 鯖のみそ煮 浦上そぼろ	とりにく さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ しめじ こんにゃく ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら	816 31.1
6 (水)	牛乳 米粉パン ABCスープ ししゃもフライ セルフサラダ(ドレッシング)	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめこパン マカロニ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	680 29.4
7 (木)	牛乳 ごはん 五目煮 きゅうりとわかめの酢の物 パイン	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり パイン	こめ さといも さとう	あぶら	762 27.2
8 (金)	牛乳 キムチチャーハン 中華スープ コーンしゅうまい ナムル	ぶたにく とうふ うおそうめん しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	はくさいキムチ たまねぎ もやし きゅうり コーン	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	760 28.1
11 (月)	牛乳 黒砂糖パン ちゃんぽん りんかけ大豆 冷凍みかん	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし みかん	くるざとうパン ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら	753 33.6
12 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 厚焼き卵 ピリ辛きゅうり パナナ	あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく きゅうり パナナ	こめ さとう	ごまあぶら	796 27.2
13 (水)	牛乳 はちみつパン パンプキンポタージュ 白身魚フライ キャベツのソテー ミニゼリー	とりにく しろみぎかな フライ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし コーン	はちみつパン ゼリー	あぶら	804 30.7
14 (木)	牛乳 ゆかりごはん じゃが芋のそぼろ煮 切干大根の酢の物 冷凍洋梨	とりひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん いんげん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん きゅうり ようなし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	766 25.5
15 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 鯖の煮付け 塩もみ野菜 1食ナッツ	とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ	こめ さといも さとう	ミックスナッツ	754 30.3
19 (火)	牛乳 ごはん 地元農家の冬瓜の煮物 鰯のおかか煮 ごまあえ	とりにく あつあげ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく とうがん えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら いりごま	813 32.1
20 (水)	牛乳 コッペパン 高野豆腐のスープ コロッケ ほうれん草のソテー	とりにく こうやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン コロッケ	あぶら	777 29.1
21 (木)	牛乳 麦ごはん つみれ汁 茄子のそぼろ炒め 納豆	タチウオボール とうふ なっとう ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ なす しょうが	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	745 32.8
22 (金)	牛乳 萩の花ごはん 春雨汁 秋刀魚のみぞれ煮 塩こんぶあえ オレンジ	あすき とりにく さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ	こめ もちごめ はるさめ		687 25.9
25 (月)	牛乳 コッペパン ミネストローネ カレーポテト ヨーグルト	とりにく ひよこめ あいびきにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	766 35.0
26 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 きびなごごまフライ 茎わかめの炒め煮 オレンジ	あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご くきわかめ	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ もやし しいたけ オレンジ	こめ さとう	あぶら ごま	774 27.2
27 (水)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン なす スッキーニ	コッペパン	オリーブオイル	723 32.5
28 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 豆腐のピリ辛炒め 梨	おさかなボール とうふ あいびきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら	たまねぎ えのきたけ もやし なし	こめ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	731 31.8
29 (金)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 ひょっつるの酢の物 冷凍黄桃	とりにく さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん いんげん	ごぼう きゅうり おうとう	こめ さといも さとう マロニー	あぶら	832 28.0
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食	830
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。							摂取基準	34.2

夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べ
なかつたりしていませんか。早寝・早起
き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。
やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん
大切



食材・献立について(予定)※天候や価格により変更の場合があります。
★佐世保市産：米・牛乳・きゅうり・とうがん・煮干し・なす・パセリ
★長崎県産：大豆・わかめ・茎わかめ・キャベツ・切干大根・ひょっつる・ほうれん草・麦・
しいたけ・えのきたけ・納豆
★19日(火)は、食育の日で佐世保市産の「とうがん」を使った煮物を実施します。