

# 令和5年8・9月学校給食予定献立表 (A献立)

佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		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)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		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 ポークカレー(ごはん) アスパラのサラダ 冷凍洋梨	豚肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ きゅうり 洋梨	米 じゃがいも 砂糖	油		774 22.0	845 23.3
31 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 韓国風焼き鳥 春雨のピリ辛炒め	豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし きくらげ	米 砂糖 春雨	ごま油		684 27.6	755 28.9
1 (金)	牛乳 親子丼(ごはん) きゅうりのピリッと漬け お米のカップケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	米 砂糖 でん粉 カップケーキ	ごま油 ごま	煮干し	716 26.0	787 27.3
4 (月)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ なす入りミートスパゲティ	ベーコン 合びき肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ なす マッシュルーム	コッペパン じゃがいも スパゲティ 砂糖			655 27.3	748 30.2
5 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー グレープフルーツ	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし グレープフルーツ	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		698 26.4	769 27.7
6 (水)	牛乳 小魚チャーハン 冬瓜のスープ 春巻き もやしとピーマンの炒め物	鶏肉 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲンサイ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン とうがん もやし 黄ピーマン	米 春巻き	油		689 23.6	757 24.8
7 (木)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 ピーズサラダ オレンジ	ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ オレンジ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		642 26.0	770 30.9
8 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 焼きししゃも 茎わかめの炒め物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも 茎わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ もやし	米 里芋 砂糖	油 ごま油	煮干し	730 30.1	801 31.4
11 (月)	牛乳 パインパン ミネストローネ オムレツ ブロッコリーサラダ 一食小魚	ベーコン 卵 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 いりこ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ しめじ セロリ コーン	パインパン 砂糖	オリーブオイル 油		647 29.3	807 33.6
12 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 いか天ぷら ゆかりあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ	こんにゃく ごぼう しょうが きゅうり	米 里芋	油	煮干し	744 27.3	815 28.6
13 (水)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 肉と野菜の炒め物	合びき肉 さつま揚げ 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ もやし たけのこ	米 じゃがいも 砂糖	油		737 31.0	808 32.3
14 (木)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリのスープ 魚のレモンソース 小松菜のサラダ	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ しめじ レモン だいこん きゅうり	黒砂糖パン ラビオリ でん粉 砂糖	油 ごま		642 33.0	791 37.4
15 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 セロリの中華あえ 梨	豆腐 えび団子 うすら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ グリル 入きゅうり セロリ なし	米 砂糖 でん粉	ごま油		677 26.2	748 27.5
19 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしの生姜煮 浦上そぼろ	厚揚げ 麦みそ いわし 豚肉 さつま揚げ	牛乳	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油	煮干し	733 27.9	804 29.2
20 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが クープイリチー ももゼリー	牛肉 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 ももゼリー	ごま油		681 25.3	752 26.6
21 (木)	牛乳 はちみつパン コーンポタージュ 豚肉コロッケ ひじきサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり	はちみつパン じゃがいも コロッケ 砂糖	油 ごま油		739 25.9	885 30.2
22 (金)	牛乳 ごはん すまし汁 焼肉	豆腐 かまぼこ 牛肉 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ にんにくの芽	たまねぎ キャベツ もやし りんご しょうが	米 砂糖	油 ごま	煮干し 出し昆布	682 30.9	753 32.2
25 (月)	牛乳 レーズンパン チンゲン菜のスープ 鮭のオリーブ焼き カラフルサラダ	鶏肉 さけ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり 枝豆 黄ピーマン	レーズンパン 砂糖	油 オリーブオイル		594 32.3	751 36.8
26 (火)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 厚焼卵 なすのそぼろ炒め	魚そうめん 豆腐 卵 合びき肉 さつま揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ なす しょうが	米 砂糖	油	煮干し 出し昆布	688 32.2	759 33.5
27 (水)	牛乳 麦入りわかめごはん かきたま汁 大豆の磯煮 冷凍黄桃	卵 豆腐 かまぼこ 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく 黄桃	米 麦 でん粉 砂糖	油	煮干し 出し昆布	685 32.8	753 34.0
28 (木)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ	鶏肉 豆乳 米みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 米粉 砂糖	油		661 29.7	810 34.1
29 (金)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 里芋のみそ煮 梨	鶏肉 豆腐 合びき肉 さつま揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく なし	米 白玉団子 里芋 砂糖		煮干し 出し昆布	693 28.8	764 30.1

※ 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。

※ 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。

学校給食	780	830
摂取基準	32.2	34.2

## 〇佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり パセリ なす

## 〇長崎県産の使用食材(予定)

豆腐 わかめ ひじき 冬瓜 しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのきたけ



今年の十五夜は、9月29日(金)です。

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見団子や里芋などを供えます。十五夜にちなんで、29日に「白玉団子汁」「里芋のみそ煮」「梨」を実施します。

