平成 29 年　6 月　学校給食予定献立表(A) 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 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質
1 (木)	牛乳　パインパン　ごぼうのクリームスープ 白身魚のフライ　ゆで野菜　タルタルソース	白身魚フライ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	キャベツ　ごぼう たまねぎ	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ 砂糖 じゃがいも	ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ﾎﾜｲﾄｿｰｽ 揚げ油 バター		918 31.6
2 (金)	牛乳　麦ごはん　筑前煮　ｷﾋﾞﾅｺﾞの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物	厚揚げ 鶏肉	牛乳 きびなご 青のり わかめ	にんじん	きゅうり　板こんにゃく れんこん　ごぼう 生しいたけ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ	こめ 里芋 麦　砂糖 小麦粉	油	煮干	835 32.5
5 (月)	市中体振替休日								
6 (火)	牛乳　ごはん　厚揚げと野菜の煮物 切干大根の酢の物　一食豆	厚揚げ 豚肉 1食豆	牛乳	にんじん	板こんにゃく　たまねぎ きゅうり　れんこん 枝豆　切干大根	こめ じゃがいも 砂糖	ごま	煮干	783 26.4
7 (水)	牛乳　ごはん　みそ汁 あじの塩こうじ焼き　きんぴら	あじ 豆腐 薄揚げ 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	ごぼう　なす	こめ 砂糖	油 ごま	煮干	758 32.2
8 (木)	牛乳　コッペパン　ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ　ﾁｰｽﾞﾎﾟﾃﾄ 冷凍洋ナシ	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 チーズ	トマト　にんじん パセリ	洋ナシ　たまねぎ コーン　セロリ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも 麦			872 31.7
9 (金)	牛乳　手巻きずし（ツナ・きゅうり） 白玉団子汁	ツナ 鶏肉 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	739 34
12 (月)	市中体								
13 (火)	市中体振替休日								
14 (水)	牛乳　ごはん　ひょっつるの吸い物 厚焼卵　大豆と小魚の揚げ煮	厚焼卵 豆腐 大豆 かまぼこ	牛乳 ひょっつる いりこ	葉ねぎ	はくさい　えのきたけ	こめ でん粉 砂糖	油 ごま	煮干 だし昆布	781 37.1
15 (木)	牛乳　米粉パン　ちゃんぽん ひじきサラダ　メロン	豚肉 てんぷら いか かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん	メロン　キャベツ きゅうり　たまねぎ もやし	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	ごま油		712 32.6
16 (金)	牛乳　麦ごはん　中華スープ　お魚コロッケ チンジャオロース―	お魚コロッケ 豆腐 卵 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ　たけのこ 黄ピーマン　しょうが	こめ 麦 緑豆春雨 でん粉	油	オイスター ソース	858 33.2
19 (月)	牛乳　食パン　カレービーンズ コールスローサラダ　ブルーベリージャム	大豆 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ　たまねぎ ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ	食パン じゃがいも ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 砂糖	油		804 28.4
20 (火)	牛乳　ごはん　けんちん汁 魚のバーベキューソース　トマト	ホキ 豆腐 薄揚げ	牛乳	トマト　青ﾋﾟｰﾏﾝ にんじん　葉ねぎ 赤ピーマン	ごぼう　りんご たまねぎ　しょうが 黄ピーマン	こめ じゃがいも かたくり粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	740 28.4
21 (水)	牛乳　ごはん　ハヤシライス　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ グレープフルーツ	牛肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ キャベツ　しめじ ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ	こめ 砂糖	油		776 23.6
22 (木)	牛乳　コッペパン　タイピーエン 肉しゅまい　甘酢あえ	肉しゅうまい うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり もやし　きくらげ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 緑豆春雨 砂糖	ごま油		793 33.7
23 (金)	牛乳　ごはん　里芋の含め煮 ブロッコリーのおひたし	厚揚げ 鶏肉	牛乳 煮干	にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ キヌサヤ	だいこん　こんにゃく キャベツ	こめ さといも 砂糖		煮干	740 25.4
26 (月)	牛乳　黒砂糖パン　大豆とｳｨﾝﾅｰのトマト煮 タンドリーチキン　野菜ソテー	鶏肉 大豆 ﾐﾆｳｨﾝﾅｰ	牛乳 ヨーグルト	トマト　にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ りんご	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖	油		834 37.6
27 (火)	牛乳　ごはん　つみれ汁 さんまの梅煮　ゆかりあえ	さんま梅煮 厚揚げ あじつみれ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり　キャベツ えのきたけ	こめ さといも		煮干	807 31.3
28 (水)	牛乳　ごはん　豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル　ふりかけ	豆腐 肉だんご	牛乳	にんじん	たまねぎ　もやし たけのこ　しめじ 枝豆　きゅうり	こめ でん粉 砂糖	ごま油		763 26.0
29 (木)	牛乳　はいがパン　とうもろこしのスープ 鮭のマヨネーズ焼き　カレースパゲティ	鮭 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳	にんじん 青ﾋﾟｰﾏﾝ パセリ　赤ピーマン	たまねぎ　コーン 黄ピーマン	胚芽ﾊﾟﾝ スパゲティ	ﾏﾖﾈｰｽﾞ		815 38.5
30 (金)	牛乳　枝豆ごはん　えび団子汁 上対馬とんちゃん　冷凍みかん	豚肉 えび団子 豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	みかん　たまねぎ えのきたけ 枝豆	こめ 砂糖	ごま 油 ごま油	煮干 だし昆布	795 30.3
								基準値	
								820	
								30.0	

佐世保産の食材(予定)

米　牛乳　煮干し　なす　パセリ　メロン

長崎県産の食材(予定)

ねぎ　トマト　きゅうり　キャベツ　きびなご　ひじき
しいたけ　いりこ　冷凍みかん