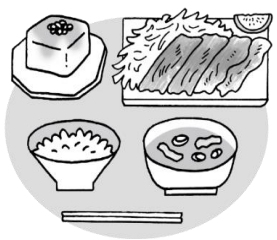
平成 29 年 9 月　学校給食予定献立表(A) 佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価（小） エネルギー たんぱく質	栄養価（中） エネルギー たんぱく質
		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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (金)	牛乳　ごはん　けんちん汁　魚の唐揚げ ごまじゃこｻﾗﾀﾞ	ﾀﾗ 豆腐 薄揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん　葉ねぎ	キャベツ　きゅうり れんこん　コーン しょうが	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	711 30.1	765 31
4 (月)	牛乳　黒砂糖パン　ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｽｰﾌﾟ ﾛｰｽﾄﾁｷﾝ　野菜ソテー	鶏肉 卵	牛乳	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　エリンギ りんご	黒砂糖ﾊﾟﾝ でん粉	油		614 29.7	763 34.1
5 (火)	牛乳　ごはん　五目豆　焼きししゃも ひょっつるの酢のもの	厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ししゃも ひょっつる	にんじん　ｷﾇｻﾔ	こんにゃく　きゅうり れんこん	こめ 里芋 緑豆春雨 砂糖		煮干	793 34.6	847 35.5
6 (水)	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜の炒め物　なし	豚ひき肉□ ﾂﾅ 絹厚揚	牛乳	にんじん　ｲﾝｹﾞﾝ	なし　たまねぎ こんにゃく　キャベツ 枝豆　しょうが	こめ じゃがいも 砂糖			752 30.7	806 31.6
7 (木)	牛乳　ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ　とうもろこしのｽｰﾌﾟ 白身魚のフライ　ゆでｷｬﾍﾞﾂ　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	白身魚ﾌﾗｲ 鶏肉	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　コーン	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ	1食ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 油		757 28.9	811 29.8
8 (金)	牛乳　ごはん　野菜わん 豚肉のしょうが炒め　1食豆	豚肉 うずら卵 かまぼこ 1食豆	牛乳	にんじん　ピーマン 小松菜	たまねぎ　だいこん はくさい　ごぼう しょうが　りんご	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	706 29	760 29.9
11 (月)	牛乳　はちみつパン　千切り野菜のスープ チーズオムレツ　ほうれん草のソテー	ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ 鶏肉	牛乳	ﾎｳﾚﾝ草　赤ピーマン にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ コーン　セロリ 黄ピーマン	ﾊﾁﾐﾂﾊﾟﾝ	油		589 28.3	740 33
12 (火)	牛乳　ごはん　冬瓜のみそ汁 いわしの蒲焼き　きんぴら	豆腐　薄揚げ いわし 麦みそ 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん	とうがん　ごぼう なす	こめ 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干	726 25.8	780 26.7
13 (水)	牛乳　ごはん　ポークカレー　ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん	冷凍みかん　キャベツ たまねぎ　りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油		792 21	846 21.9
14 (木)	牛乳　米粉パン　タイピーエン 肉シュウマイ　昆布サラダ	肉焼売 うずら卵 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ　だいこん もやし　コーン きくらげ	米粉パン 緑豆春雨 砂糖	油 ごま油		696 31.8	825 36.8
15 (金)	牛乳　麦ごはん　含め煮　あじの塩焼き きゅうりの南蛮漬け	ｱｼﾞ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん	きゅうり　こんにゃく だいこん　ごぼう しいたけ　枝豆	こめ 里芋 麦 砂糖	ごま油	煮干	739 34.8	791 35.7
19 (火)	牛乳　ごはん　親子丼　ごま酢あえ ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	卵 鶏肉 赤ｶﾏﾎﾞｺ	牛乳	にんじん	たまねぎ　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ きゅうり　だいこん 深ねぎ　しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	煮干	707 26.9	761 27.8
20 (水)	牛乳　チャーハン　中華スープ あじすり身揚げ　にんにくの芽の炒め物	あじすり身揚げ 学とり肉だんご 焼き豚	牛乳	にんじん　ﾆﾝﾆｸの芽 ﾎｳﾚﾝ草　ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ　たけのこ もやし　コーン	こめ 砂糖	油		717 31.2	771 32.1
21 (木)	牛乳　ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ　ビーフン汁 カラフルサラダ　ミニゼリー	豚肉 赤ｶﾏﾎﾞｺ	牛乳	にんじん　ﾎｳﾚﾝ草 赤ピーマン	キャベツ　たまねぎ もやし　きゅうり 黄ピーマン	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰ ビーフン 砂糖	油		596 22.2	756 26.5
22 (金)	牛乳　ごはん　白玉団子汁　南瓜挽肉ﾌﾗｲ おひたし	豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	南瓜挽肉ﾌﾗｲ　ﾎｳﾚﾝ草 にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　はくさい ごぼう	こめ 冷凍白玉 砂糖	油	煮干 だし昆布	786 23.8	840 24.7
25 (月)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　コンソメｽｰﾌﾟ ペンネのミートソース　オレンジ	合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん　ﾄﾏﾄ パセリ	オレンジ　たまねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも ｲﾝｹﾞﾝ豆　ひよこ豆 ペンネ　砂糖			734 30.6	827 33.4
26 (火)	牛乳　ごはん　あじのつみれ汁　厚焼卵 なすのそぼろ炒め	厚焼卵　米みそ あじつみれ 厚揚げ　天ぷら 豚ひき肉□	牛乳	にんじん　小松菜 ｲﾝｹﾞﾝ	なす　たまねぎ しめじ　しょうが	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	730 32.3	784 33.2
27 (水)	牛乳　ごはん　豚汁 魚のバーベキューソース　トマト	ホキ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	トマト　にんじん 葉ねぎ	だいこん　こんにゃく ごぼう　りんご しょうが　たまねぎ	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干	767 32.8	821 33.7
28 (木)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　コーンｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ　えびカツ ｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ	エビカツ 鶏肉	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　コーン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも	油		792 31.6	885 34.4
29 (金)	牛乳　麦ごはん　豆腐の中華煮 リャンパンウースー　1食小魚	豆腐 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ	牛乳 1食小魚	にんじん	たまねぎ　きゅうり たけのこ　もやし しめじ　枝豆	こめ 麦　でん粉 緑豆春雨 砂糖	ごま油		739 29	791 29.9

基準値	
750kcal	820kcal
28.0g	32.0g

夏休みが終わり、学校が始まりました。まだ夏の疲れが残っている人は、朝・昼・夕の３食をしっかりとり、生活リズムを整えましょう。また、疲労回復に効果のある炭水化物、たんぱく



○**炭水化物（糖質）**…ご飯、パン、うどん
（主食になるものです）
○**たんぱく質**…肉、魚、大豆、卵、牛乳など
○**ビタミンB１**…豚肉、麦、ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら、うなぎなどに多く含まれます。
○**クエン酸**…梅干し、みかん、レモンなどに多く含まれています。

佐世保産の食材（予定）

米　牛乳　煮干　パセリ　きゅうり　冬瓜　なす

長崎県産の食材(予定)

ねぎ　しいたけ　トマト　しめじ　冷凍みかん