

令和元年 5月分 学校給食献立予定表(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)	栄養価(中)	
		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	エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質	
7 (火)	牛乳 ごはん ハヤシライス 蒸し野菜 ミニゼリー (広田小のみ給食実施・中学校は給食なし)	牛肉	牛乳	にんじん アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリーンピース	こめ ミニゼリー		671			
8 (水)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの炒め物 甘夏	厚揚げ 合びき肉 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	甘夏 たまねぎ こんにゃく もやし 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	743	796		
9 (木)	牛乳 米粉パン みそちゃんぽん 大豆と小魚の揚げ煮	大豆 豚肉 かまぼこ 米みそ	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	米粉パン ちゃんぽんめん でん粉 砂糖	油	676	805		
10 (金)	牛乳 麦ごはん 中華丼 もやしときゅうりのナムル 世知原茶ムース	うずら卵 豚肉 天ぷら	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ きゅうり もやし たけのこ ヤングコーン 生しいたけ きくらげ	こめ 麦 世知原茶ムース 砂糖 でん粉	油 ごま油	760	812		
13 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ オムレツ チリコンカン	オムレツ 合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマトビュール	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン いんげん豆 ひよこ豆		740	833		
14 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 ホキの天ぷら ひじきと大豆の炒り煮	ホキの天ぷら 鶏肉 天ぷら 大豆 薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう だいこん コーン	こめ 砂糖	油	煮干	718	771	
15 (水)	牛乳 グリーンピースごはん いらたま汁 豆腐ハンバーグ ツナと野菜の炒め物	豆腐ハンバーグ ツナ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ キャベツ グリーンピース えのきたけ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油	さば削り節 だし昆布	691	744	
16 (木)	牛乳 食パン オニオンスープ いちごジャム 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ	鮭 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン いちごジャム 砂糖	マヨネーズ 油		770	863	
17 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 春雨のピリ辛炒め オレンジ	厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン	オレンジ たまねぎ ごぼうこんにゃく もやし 枝豆	こめ 里芋 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干	759	814	
20 (月)	牛乳 パインパン 卵スープ 鶏肉のハーブ焼き アスパラのサラダ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ パセリ	たまねぎ キャベツ	パインパン 砂糖 でん粉	油 オリーブ油		710	871	
21 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん ちくわの長崎天ぷら きんぴら	ちくわ とびうおつみれ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん はくさいこんにゃく しめじ	こめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	716	770	
22 (水)	牛乳 わかめごはん 春雨汁 鱈の塩麴焼き きゅうりの南蛮漬	鱈 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ もやし	こめ 春雨 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	720	773	
23 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ メンチカツ ゆでキャベツ 一食ソース	メンチカツ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パーカーハウスパン じゃがいも 米粉	油		742	882	
24 (金)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 野菜炒め	さば味噌煮 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし	こんにゃく ごぼう	こめ 里芋 麦	油	煮干 だし昆布	696	750
27 (月)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ チーズポテト 冷凍パイン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ パイン えのきたけ	コッペパン じゃがいも			691	785	
28 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 焼きししゃも ごまあえ	厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 ししゃも	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	こんにゃく もやし ごぼうしょうが コーン	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	704	758	
29 (水)	牛乳 五目御飯 白玉団子汁 厚焼卵 おひたし	厚焼卵 かまぼこ 豚肉 鶏肉 薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ	こめ 白玉団子 砂糖		煮干 だし昆布	718	756	
30 (木)	牛乳 黒砂糖パン カレーうどん 新玉ねぎのサラダ アイコトマト	豚肉 天ぷら	牛乳 しらす干し	アイコトマト にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり コーン	黒砂糖パン うどん 砂糖	油	煮干	633	782	
31 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 昆布サラダ グレープフルーツ	豆腐 肉団子 うずら卵	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ グレープフルーツ キャベツ きゅうり ヤングコーン 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	油		755	808	

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
716	799
28.9	31.4

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ グリーンピース
きゅうり

長崎県産の使用食材(予定)

にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ
大根 ねぎ しょうが えのきたけ
しいたけ アイコトマト 白菜

5月の献立について

- 季節の食べ物として「グリーンピース」「新たまねぎ」「新じゃがいも」「甘夏」や「アイコトマト」を使用した献立を取り入れています。
- 5月2日の八十八夜にちなみ、世知原茶を使った世知原茶ムースを取り入れています。



グリンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。

