

令和 2 年 6 月 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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
1 (月)	牛乳 米粉パン ごぼうのクリームスープ カレースパゲティ レモンゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	ピーマン 赤ピーマン	ごぼう たまねぎ 黄ピーマン	米粉パン レモンゼリー じゃがいも スパゲティ	バター		815	815	31.1	31.1
2 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 クーブイリチー グレープフルーツ	卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ	グレープフルーツ 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	729	783	29.6	30.6
3 (水)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 鶏肉の唐揚げ ゆかりあえ	鶏肉 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり えのきたけ	たまねぎ しょうが	こめ 麦 春雨 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	797	850	30.5	31.5
4 (木)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん ひじきサラダ 一食豆	かまぼこ 豚肉 一食豆	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン	きゅうり もやし	コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖	ごま油		728	728	30.0	30.0
5 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 野菜のおかか炒め りんご	厚揚げ 鶏肉 かつおぶし	牛乳	にんじん	りんご キャベツ もやし れんこん コーン	こんにやく ごぼう 枝豆	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	742	795	26.0	26.9
8 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ ししゃも磯辺フリッター ウィンナーと野菜の炒め物	ベーコン ウィンナー	牛乳 ししゃも磯辺フリッター	にんじん パセリ	ピーマン たまねぎ	キャベツ もやし セロリ	コッペパン	油		785	785	28.8	28.8
9 (火)	牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 肉しゅうまい 甘酢あえ	肉しゅうまい 厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり 枝豆	こんにやく キャベツ	こめ 砂糖	油	煮干	816	870	29.2	30.0
10 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め	鶏肉 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン	こんにやく もやし 枝豆	こめ 里芋 マーマレード		煮干 だし昆布	700	754	31.5	32.4	
11 (木)	牛乳 黒砂糖パン 卵入りソテー ミートボールと大豆のトマト煮 冷凍洋ナシ	ミートボール 大豆 卵	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	冷凍洋梨 もやし	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	ごま油		800	800	30.2	30.2
12 (金)	牛乳 酢飯 手巻きずし(ツナ・きゅうり) 手巻きのり 白玉団子汁	ツナ 豚肉 かまぼこ	牛乳 手巻きのり	にんじん 葉ねぎ	きゅうり しめじ	たまねぎ しょうが	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	747	747	35.7	35.7
15 (月)	牛乳 はちみつパン コーンポタージュ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン 黄ピーマン	たまねぎ	はちみつパン じゃがいも でん粉 砂糖			858	913	35.8	37.4
16 (火)	牛乳 ごはん かき卵汁 魚のみそ焼き アスパラともやしの炒めもの	さわら 豆腐 みそ 卵 かまぼこ	牛乳	アスパラ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ	もやし	こめ でん粉 砂糖		煮干 だし昆布	689	743	35.8	36.7
17 (水)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 さばの照り焼き ほうれん草のおひたし	さば 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひよっつる	ほうれん草 葉ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ	もやし しょうが	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	691	745	34.0	34.9
18 (木)	牛乳 たまごパン えび団子汁 チンジャオロースー メロン	牛肉 えび団子	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	メロン たまねぎ もやし たけのこ 黄ピーマン しょうが	たまねぎ たけのこ しょうが	たまごパン 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		758	758	33.6	33.6
19 (金)	牛乳 枝豆ごはん みそ汁 きびなごの天ぷら きんぴら	厚揚げ 麦みそ 天ぷら	牛乳 きびなご わかめ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく なす えのきたけ 枝豆	こめ 小麦粉 砂糖	油 ごま油	煮干	785	862	26.7	28.2	
22 (月)	牛乳 コッペパン ミネストローネ チーズオムレツ アスパラのサラダ	チーズオムレツ ベーコン	牛乳	アスパラ トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	きゅうり セロリ	コッペパン いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油 オリーブ油		786	786	28.9	28.9
23 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のじゃこ炒め 納豆	豚肉 納豆 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲンサイ キヌサヤ	たまねぎ キャベツ	こんにやく	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		770	823	30.0	30.9
24 (水)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しょうが	オレンジ きゅうり きくらげ	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油		714	768	26.2	27.1
25 (木)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン えのきたけ	たまねぎ	パーカーハウスパン タルタルソース 油			806	806	29.7	29.7
26 (金)	牛乳 ごはん ポークカレー ビーンズサラダ	豚肉	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ		こめ じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油		800	854	23.3	24.2
29 (月)	牛乳 パインパン 卵スープ 魚の野菜ソース	タラ 卵 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン チンゲンサイ 赤ピーマン	たまねぎ えのきたけ 黄ピーマン		パインパン 砂糖 でん粉	オリーブ油		780	780	37.2	37.2
30 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん いわしのかば焼き 切り干し大根の酢の物	いわし かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり しめじ	ごぼう 生切干大根	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	752	806	27.9	28.9

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
766	799
30.5	31.1

○佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり なす パセリ
メロン

○長崎県産の使用食材(予定)

にんじん じゃがいも キャベツ 葉ねぎ かぼちゃ
アスパラ えのきたけ しめじ しいたけ

6月の献立について

- 6月は「食育月間」です。家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育推進に取り組むために設けられました。この機会に、食について考えてみましょう。
- 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間はよくかんで食べる献立や、カルシウムの多い食べ物を取り入れています。
- 季節の食べ物として「アスパラ」「メロン」「かぼちゃ」「ピーマン」「きゅうり」などを取り入れています。メロンは柚木メロンを使用予定です。

