



令和6年8・9月学校給食予定献立表（B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(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) | たんぱく質(g) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| 30 (金) | 牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ ミートスパゲティ 冷凍洋梨 | 鶏肉 合びき肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ セロリ なす マッシュルーム 洋梨 | 黒砂糖パン スパゲティ 砂糖 | 油 | | 763 32.9 | |
| 2 (月) | 牛乳 ごはん ポークカレー オムレツ アスパラサラダ | 豚肉 卵 | 牛乳 | にんじん アスパラ ブロッコリー | たまねぎ きゅうり | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 | | 884 28.3 | |
| 3 (火) | 牛乳 ごはん 肉じゃが クープイリチー 冷凍黄桃 | 豚肉 絹厚揚げ 豚ひき肉 さつま揚げ | 牛乳 昆布 | にんじん インゲン | たまねぎ こんにゃく 枝豆 黄桃 | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 | | 800 28.9 | |
| 4 (水) | 牛乳 はちみつパン コンソメスープ 魚のレモンソース 小松菜サラダ | 鶏肉 ほき | 牛乳 | にんじん パセリ 小松菜 | たまねぎ コーン レモン だいこん きゅうり | はちみつパン マカロニ でん粉 砂糖 | 油 | | 751 35.4 | |
| 5 (木) | 牛乳 麦ごはん つみれ汁 焼肉 オレンジ | トビウオボール 厚揚げ 豚肉 米みそ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ もやし しょうが オレンジ | 米 麦 砂糖 | 油 白ごま | 煮干し 出し昆布 | 780 38.6 | |
| 6 (金) | 牛乳 米粉パン コーンポタージュ 白身魚のフライ カラフルサラダ | 鶏肉 ほき | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン | たまねぎ コーン きゅうり 枝豆 黄ピーマン | 米粉パン じゃがいも 砂糖 | 油 | | 842 34.8 | |
| 9 (月) | 牛乳 ごはん 冬瓜スープ 韓国風焼き鳥 春雨のピリ辛炒め | 豚肉 豆腐 鶏肉 さつま揚げ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ ピーマン 赤ピーマン | とうがん たまねぎ しょうが もやし きくらげ 黄ピーマン | 米 砂糖 春雨 | ごま油 | | 792 31.7 | |
| 10 (火) | 牛乳 ごはん 白玉団子汁 あじフライ きんぴら | 鶏肉 豆腐 あじ 豚肉 油揚げ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく | 米 白玉団子 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 煮干し 出し昆布 | 822 33.7 | |
| 11 (水) | 牛乳 コッペパン 野菜スープ チーズポテト いちごジャム | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ エリンギ | コッペパン じゃがいも いちごジャム | | | 750 31.0 | |
| 12 (木) | 牛乳 麦ごはん 親子丼 里芋のみそ煮 梨 | 鶏肉 卵 合びき肉 さつま揚げ 米みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ しいたけ 枝豆 梨 | 米 麦 砂糖 でん粉 さといも | | 煮干し | 782 33.5 | |
| 13 (金) | 牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ ひじきサラダ | 鶏肉 いんげん豆 豆乳 ハンバーグ | 牛乳 ひじき | にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり コーン | コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖 | ごま油 | | 840 35.5 | |
| 17 (火) | 牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 いわしのおかか煮 ゆかりあえ | 厚揚げ 豚肉 いわし | 牛乳 | にんじん 赤じそ | こんにゃく たまねぎ 枝豆 キャベツ | 米 じゃがいも 砂糖 | | | 824 27.7 | |
| 18 (水) | 牛乳 パインパン じゃがいものベーコン煮 ブロッコリーサラダ オレンジ | ベーコン | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり コーン オレンジ | パインパン じゃがいも 砂糖 | 油 | | 782 28.2 | |
| 19 (木) | 牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 肉シュウマイ もやしとピーマンの炒め物 | 豚肉 豆腐 焼売 さつま揚げ | 牛乳 しらす干し | チンゲンサイ にんじん ピーマン 赤ピーマン | たまねぎ コーン たけのこ きくらげ もやし 黄ピーマン | 米 春雨 | 油 ごま油 | | 742 30.3 | |
| 20 (金) | 牛乳 はいがパン ミネストローネ お魚コロッケ ビーンズサラダ | ベーコン お魚コロッケ 白いんげん豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 大豆 | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり | 胚芽パン じゃがいも 砂糖 | 油 | | 750 32.4 | |
| 24 (火) | 牛乳 ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 甘酢和え | 卵 鶏肉 豆腐 さば みそ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり | 米 でん粉 砂糖 | | 煮干し 出し昆布 | 782 34.3 | |
| 25 (水) | 牛乳 米粉パン カレービーンズ フレンチサラダ 冷凍みかん | 豚肉 赤いんげん豆 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | きゅうり みかん たまねぎ グリンピース | 米 さといも 砂糖 | 油 | | 768 31.0 | |
| 26 (木) | 牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのピリ辛ソース おひたし | 豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ | 牛乳 きびなご | にんじん ほうれん草 | ごぼう こんにゃく しょうが もやし | 米粉パン じゃがいも 砂糖 | 油 | 煮干し | 754 31.0 | |
| 27 (金) | 牛乳 黒砂糖パン ラビオリのスープ チキンのオープン焼き コールスローサラダ | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ セロリ キャベツ コーン | 黒砂糖パン ラビオリ 砂糖 | 油 | | 750 33.0 | |
| 30 (月) | 牛乳 ごはん 五目煮 厚焼卵 なすのそぼろ炒め | 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ 卵 豚ひき肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ ごぼう 枝豆 こんにゃく なす | 米 さといも 砂糖 | 油 | 煮干し | 856 37.8 | |

※ 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
摂取基準 830
34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

○長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり パセリ なす

豆腐 わかめ ひじき 冬瓜 しょうが しいたけ エリンギ えのきたけ 冷凍みかん

今年の十五夜は、9月17日(火)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、10日に「白玉団子汁」12日に「里芋のみそ煮」「梨」を実施します。

