



# 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)	臨時休校									
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 冷凍洋梨	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 洋梨	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)

米 牛乳 煮干し きゅうり パセリ なす

### ○長崎県産の使用食材(予定)

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。

