令和5年6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 体をつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン・無機質	4群	エネルギーのもとになる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	だし類	栄養価（中） エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (木)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物 グレープフルーツ	豚肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 切干大根 きゅうり 枝豆 グレープフルーツ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま		786 28.1
2 (金)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 白身魚のフライ アスパラのソテー タルタルソース	ベーコン ほき	牛乳	にんじん トマト アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ しめじ セロリ 黄ピーマン エリンギ	コッペパン じゃがいも	油 タルタルソース		811 31.0
5 (月)	牛乳 枝豆ごはん みそ汁 きびなごの天ぷら ひじきサラダ	油揚げ 豆腐 麦みそ 大豆	牛乳 わかめ きびなご ひじき	ねぎ 赤ピーマン	枝豆 たまねぎ なす えのきたけ きゅうり	こめ 里芋 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	煮干し	750 29.4
6 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 鮭の塩麹焼き 春雨の酢の物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ さけ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ きゅうり もやし コーン	こめ 春雨 砂糖		煮干し	738 34.8
7 (水)	市中体振替休業日（6/10 分）								
8 (木)	牛乳 ポークカレー（麦ごはん） コールスローサラダ	豚肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	こめ 麦 じゃがいも 砂糖	油		798 22.9
9 (金)	牛乳 パインパン ラビオリのスープ ジャーマンポテト 角チーズ	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ コーン	パインパン ラビオリ じゃがいも			812 30.9
12 (月)	市中体３日目のため給食中止								
13 (火)	市中体振替休業日（6/11 分）								
14 (水)	牛乳 米粉パン 千切り野菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き ビーンズサラダ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ 黄ピーマン きゅうり	米粉パン マーマレードジャム 砂糖	油		754 36.3
15 (木)	牛乳 ごはん ひょっつるの吸い物 さばのみそ煮 おひたし	鶏肉 豆腐 さば みそ	牛乳 ひょっつる	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ 砂糖		煮干し だし昆布	732 32.8
16 (金)	牛乳 黒砂糖パン 中華スープ チンジャオロースー メロン	つくね 牛肉	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン 赤ピーマン	しめじ たまねぎ しょうが 黄ピーマン もやし メロン	黒砂糖パン 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		760 33.2
19 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 春巻き きゅうりの南蛮漬け	豆腐 えび団子	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ 春雨 春巻き 砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	797 22.1
20 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 浦上そぼろ	トビウオボール 油揚げ 麦みそ 卵 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しめじ こんにゃく ごぼう もやし	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干し	791 34.4
21 (水)	牛乳 胚芽パン ごぼうのクリームスープ ツナと野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン オレンジ	胚芽パン	オリーブオイル バター		753 34.0
22 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 回鍋肉 ぶどうゼリー	豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんにくの芽	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ しょうが	こめ 砂糖 でん粉 巨峰ゼリー	ごま油		728 25.1
23 (金)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳ポタージュ 白身魚のカレー焼き フレンチサラダ	鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 豆乳 米みそ たら	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	黒砂糖パン 米粉 砂糖	油		773 35.9
26 (月)	牛乳 親子丼（麦ごはん） クーブイリチー オレンジ	鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ オレンジ	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干し	766 31.2
27 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華風あえ物 冷凍洋梨	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし きゅうり セロリ 洋梨	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		758 26.3
28 (水)	牛乳 レーズンパン チンゲン菜のスープ 魚のレモンソース ごまじゃこサラダ	鶏肉 ほき	牛乳 しらす干し	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ レモン もやし コーン	レーズンパン でん粉 砂糖	油 ごま		782 37.5
29 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん いか天ぷら ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 かまぼこ 豆腐 いか 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干し だし昆布	792 32.7
30 (金)	牛乳 はちみつパン じゃがいものウインナー煮 オムレツ チリコンカン	ウインナー 卵 合びき肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース	はちみつパン じゃがいも 砂糖			841 35.3

	学校給食摂取基準
	830 34.2

※天候等により献立を変更する場合があります。
※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。

○佐世保市産の食材（予定）

米 牛乳 煮干 パセリ

○長崎県産の食材（予定）

豆腐・わかめ・ひじき・人参・ほうれん草・玉葱・キャベツ・きゅうり・きびなご・ひょっつる・米粉

よくかむと良いことたくさん！



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、**脳の働きが活発**になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、**食べすぎを防止**します。

６月の献立について

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間はかみごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を献立に取り入れています。

6月は「食育月間」です。この機会に「朝食を食べる習慣をつける」「県内産を食べる」など食生活を見直してみましょう。

6月15日は県内産のメロンを予定しています。

