

令和5年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			
1 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ 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 セロリ	コッペパン じゃがいも いちごジャム			748	29.5
4 (月)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 セロリの中華あえ 梨	豆腐 えび団子 うすら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ グリル きゅうり セロリ なし	米 砂糖 でん粉	ごま油		748	27.5
5 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしの生姜煮 浦上そばろ	厚揚げ 麦みそ いわし 豚肉 さつま揚げ	牛乳	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油	煮干し	804	29.2
6 (水)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 ビーンズサラダ オレンジ	ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ オレンジ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		770	30.9
7 (木)	牛乳 小魚チャーハン 冬瓜のスープ 春巻き もやしとピーマンの炒め物	鶏肉 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲンサイ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン とうがん もやし 黄ピーマン	米 春巻き	油		757	24.8
8 (金)	牛乳 はちみつパン コーンポタージュ 豚肉コロッケ ひじきサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり	はちみつパン じゃがいも コロッケ 砂糖	油 ごま油		885	30.2
11 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 焼肉	豆腐 かまぼこ 牛肉 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ にんにくの芽	たまねぎ キャベツ もやし りんご しょうが	米 砂糖	油 ごま	煮干し 出し昆布	753	32.2
12 (火)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 厚焼卵 なすのそばろ炒め	魚そうめん 豆腐 卵 合びき肉 さつま揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ なす しょうが	米 砂糖	油	煮干し 出し昆布	759	33.5
13 (水)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリのスープ 魚のレモンソース 小松菜のサラダ	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ しめじ レモン だいこん きゅうり	黒砂糖パン ラビオリ でん粉 砂糖	油 ごま		791	37.4
14 (木)	牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮 肉と野菜の炒め物	合びき肉 さつま揚げ 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ もやし たけのこ	米 じゃがいも 砂糖	油		808	32.3
15 (金)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ なす入りミートスパゲティ	ベーコン 合びき肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ なす マッシュルーム	コッペパン じゃがいも スパゲティ 砂糖			748	30.2
19 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー グレープフルーツ	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし グレープフルーツ	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		769	27.7
20 (水)	牛乳 はいがパン 大豆とミートボールのトマト煮 白身魚のフライ フレンチサラダ	ミートボール 大豆 ほき	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	はいがパン 砂糖	油		834	38.7
21 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 焼きししゃも 茎わかめの炒め物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも 茎わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ もやし	米 里芋 砂糖	油 ごま油	煮干し	801	31.4
25 (月)	牛乳 麦入りわかめごはん かきたま汁 大豆の磯煮 冷凍黄桃	卵 豆腐 かまぼこ 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく 黄桃	米 麦 でん粉 砂糖	油	煮干し 出し昆布	753	34.0
26 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 いか天ぷら ゆかりあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん 赤じそ	こんにゃく ごぼう しょうが きゅうり	米 里芋	油	煮干し	815	28.6
27 (水)	牛乳 レーズンパン チンゲン菜のスープ 鮭のオリーブ焼き カラフルサラダ	鶏肉 さけ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり 枝豆 黄ピーマン	レーズンパン 砂糖	油 オリーブオイル		751	36.8
28 (木)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 里芋のみそ煮 梨	鶏肉 豆腐 合びき肉 さつま揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく なし	米 白玉団子 里芋 砂糖		煮干し 出し昆布	764	30.1
29 (金)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ	鶏肉 豆乳 米みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 米粉 砂糖	油		810	34.1
※ 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。								学校給食	830	
※ 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。								摂取基準	34.2	

〇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

〇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 しめじ エリンギ えのきたけ



今年の十五夜は、9月29日（金）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、28日に「白玉団子汁」「里芋のみそ煮」「梨」を実施します。

