

令和 3 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	エネルギー		
		1 群	2 群	3 群		4 群		5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質		
1 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 小松菜のじゃこ炒め 冷凍黄桃	冷凍豆腐 つくね	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん インゲン	たまねぎ もやし しいたけ	冷凍黄桃 たけのこ しめじ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油			735	789		
											26.4	27.3		
2 (水)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 ツナそぼろ レモンゼリー	ツナ 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ コーン しょうが	ごぼう 枝豆	こめ 白玉 白玉 砂糖	油	煮干 だし昆布		724	778		
											33.5	34.6		
3 (木)	牛乳 はいがパン チンゲン菜のスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ	はいがパン	タルタルソース 油			635	795		
											32.1	33.2		
4 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 きびなごの天ぷら きんぴら	豆腐 かまぼこ 天ぷら	牛乳 きびなご	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく	ごぼう えのきたけ	こめ 緑豆春雨 小麦粉 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布		742	796		
											26.3	27.2		
7 (月)	牛乳 コッペパン ごぼうのクリームスープ ツナサラダ 1食小魚	ツナ 鶏肉	牛乳 ミニフィッシュ 粉チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ レモン	ごぼう きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	生クリーム 油 バター			667	739		
											31.9	34.2		
8 (火)	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	たまねぎ きゅうり	キャベツ	こめ じゃがいも ひよこ豆 白いんげん豆 砂糖	油			772	826		
											21.7	22.6		
9 (水)	市中体振替休業日のため 給食はありません													
10 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポテトとキャベツのスープ プレーンオムレツ フレンチサラダ	オムレツ 鶏肉	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油			606	757		
											27.1	31.7		
11 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの きゅうりとわかめの酢の物	厚揚げ うずら卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ	こんにゃく 枝豆	こめ 里芋 砂糖		煮干		721	775		
											26.7	27.6		
14 (月)	市中体のため 給食はありません													
15 (火)	市中体振替休業日のため 給食はありません													
16 (水)	牛乳 ごはん ひよつづの吸い物 さばのみそ煮 塩もみきゅうり	さばのみそ煮 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひよつづ	にんじん 小ねぎ	きゅうり えのきたけ	たまねぎ	こめ		煮干 だし昆布		703	757		
											32.7	33.6		
17 (木)	牛乳 たまごパン ポークビーンズ キャベツのソテー メロン	大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ メロン	たまねぎ	たまごパン じゃがいも 砂糖 ひよこ豆 白いんげん豆	油			622	774		
											28.0	31.8		
18 (金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 切干大根の酢の物 ししゃもフライ	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん	たまねぎ しいたけ 切干大根	きゅうり 深ねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干		784	838		
											30.2	31.1		
21 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ ジャーマンポテト 角チーズ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも				652	747		
											27.1	30.1		
22 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 リャンパンウースー	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが	きゅうり たけのこ	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油			722	776		
											25.8	26.7		
23 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 茎わかめの酢の物 冷凍洋梨	厚揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	冷凍洋梨 たまねぎ ごぼう	きゅうり こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	煮干		734	788		
											24.5	25.4		
24 (木)	牛乳 パインパン ミネストローネ 魚のレモンソース アスパラのソテー	ホキ ベーコン	牛乳	アスパラ ダイストマト にんじん パセリ	たまねぎ 黄ピーマン	しめじ レモン	パインパン マカロニ でん粉 砂糖	油 油			642	804		
											29.7	34.2		
25 (金)	牛乳 枝豆ごはん 豚汁 厚焼卵 ひじきの炒り煮	天ぷら 厚揚げ 豚肉 麦みそ 厚焼卵	牛乳 干しひじき 炊き込みわかめ	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく 枝豆	なす しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干		738	792		
											29.3	30.2		
28 (月)	牛乳 米粉パン とうもろこしのスープ 白身魚のマヨネーズ焼き カレースパゲティ	タラ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン	たまねぎ コーン 黄ピーマン	クリームコーン	米粉パン スパゲティ	マヨネーズ			671	768		
											32.5	37.4		
29 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオオロースー オレンジ	牛肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 葉ねぎ	オレンジ もやし しょうが	たまねぎ 黄ピーマン	こめ マロニー 砂糖 でん粉	ごま油			696	750		
											27.0	28		
30 (水)	牛乳 麦入りゆかりごはん 野菜わん いか天ぷら 甘酢キャベツ	いか天ぷら 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ しめじ	ごぼう	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布		769	823		
											31.0	31.9		

○佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり パセリ

○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 きびなご
えのきたけ しめじ しいたけ メロン ひよつつ



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。この期間に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。

毎月19日は「食育の日」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」などしてみましょう。

6月17日は島原産のメロンを使用しています。

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
702	783
28.6	30.5