

令和 3年 7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						だし等	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 (木)	牛乳 コッペパン じゃがいものベーコン煮 鮭のバターしょうゆ焼き ビーンズサラダ	鮭 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ コーン グリーンピース	コッペパン じゃがいも ひよこ豆・白インゲン豆 砂糖	バター 油 オリーブ油		768	907
									35.6	39.9
2 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 リャンバンウーソー	豆腐 うずら卵 ミートボール	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ もやし グリーンピース	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油		722	776
									24.1	25.0
5 (月)	牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ 青じそスパゲティ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青じそ口 パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ セロリ	黒砂糖パン スパゲティ	油		572	721
									23.2	27.6
6 (火)	牛乳 ごはん にらたま汁 焼きししゃも 昆布サラダ	豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 子持ちししゃも ふえるこんぶ	にら にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	667	721
									28.3	29.2
7 (水)	牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ きゅうりのピリッと漬け	魚そうめん	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん 小ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ 星のコロッケ 麦 砂糖	油 白ごま ごま油	煮干 だし昆布	703	757
									23.5	24.4
8 (木)	牛乳 たまごパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン 黄ピーマン	たまごパン 砂糖	油		628	778
									26.3	31.4
9 (金)	牛乳 ごはん 親子丼 ゴーヤチャンプルー ももゼリー	卵 豚肉 豆腐 かつお節 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ にがうり しいたけ 深ねぎ	こめ ももゼリー 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	745	799
									30.1	31.0
12 (月)	牛乳 米粉パン ミネストローネ オムレツ 野菜ソテー	オムレツ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン しめじ セロリ	米粉パン ひよこ豆・白インゲン豆	オリーブ油 油		611	739
									27.9	32.8
13 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん あじの南蛮漬け なすのそぼろ炒め	アジ 豚ひき肉 天ぷら かまぼこ	牛乳	にんじん インゲン 小ねぎ	なす ごぼう しめじ しょうが	こめ 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	760	814
									33.1	34.0
14 (水)	牛乳 キムチチャーハン 冬瓜のスープ 肉しゅうまい もやしのナムル	しゅうまい 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	とうがん たまねぎ もやし キムチ 黄ピーマン	こめ 砂糖	ごま油		652	700
									26.1	27.6
15 (木)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 魚のハーブ焼き アスパラのサラダ	タラ ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		635	774
									31.1	35.4
16 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが かおりあえ グレープフルーツ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グレープフルーツ きゅうり こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖			720	774
									25.5	26.4
19 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ジャーマンポテト	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも ラビオリ			644	783
									25.8	30.1
20 (火)	牛乳 ごはん 夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	かぼちゃ 赤ピーマン	みかん たまねぎ 枝豆 黄ピーマン	こめ じゃがいも 砂糖	油		823	877
									21.9	22.8

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 煮干し なす パセリ にがうり

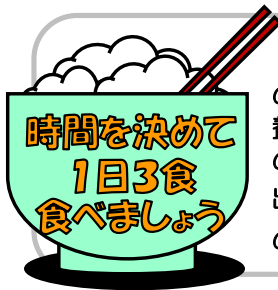
ねぎ きゅうり キャベツ しょうが しいたけ しらす干し
冷凍みかん

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
689	780
27.3	29.8

7月の献立について

7月7日の七夕にちなみ、「星のコロッケ」や「魚そうめん汁」を取り入れています。
また季節の食べ物として「にがうり」「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」などを使用した献立を予定しています。

夏バテ予防は食生活から!



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう! 給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

