

平成 25 年 12 月 学校給食予定献立表(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								栄養価 たんぱく質
		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		だし等	エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月)	牛乳 ピラフ チンゲン菜のスープ 焼きウインナー コールスローサラダ	ウインナー 鶏肉 卵	牛乳	チンゲン菜 赤ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ コーン	キャベツ グリーンピース	こめ 砂糖 でん粉	油		772 26.5
3 (火)	牛乳 小型コッペパン タイピーエン さつまいもといりこ揚げ みかん	うずらの卵 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん	きくらげ もやし	キャベツ みかん	コッペパン さつまいも 春雨 砂糖	油 ごま油		744 27.6
4 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 コーンシューマイ 野菜のじゃこ炒め	豆腐 コーンシューマイ 合びき肉 赤みそ	牛乳 しらす干し	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ しょうが	もやし	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		892 31.5
5 (木)	牛乳 ごはん すまし汁 根菜ハンバーグ 大豆のいそ煮	根菜ハンバーグ 豆腐 大豆 牛肉	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ つきこんにゃく 枝豆むき身	つきこんにゃく	こめ 砂糖	油	出し昆布 煮干	775 28.4
6 (金)	牛乳 はちみつパン コーンポタージュ オムレツ ほうれん草のソテー バナナ	オムレツ 鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	バナナ コーン	たまねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも	油		831 30.8
9 (月)	牛乳 ごはん 八宝菜 お魚ぎょうざ もやしのソテー	お魚ぎょうざ 豚肉・かまぼこ イカ・貝柱	牛乳	にんじん 黄ピーマン チンゲン菜 ピーマン	たまねぎ もやし ヤングコーン きくらげ	はくさい たけのこ 生しいたけ	こめ でん粉 砂糖	油	オイスターソース	818 29.7
10 (火)	牛乳 レーズンパン 五目うどん ココア豆 りんご	鶏肉 大豆 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	りんご たまねぎ ごぼう	レーズンパン 冷凍うどん 砂糖 でん粉	ココア	煮干 出し昆布	748 30.1	
11 (水)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ひじきのみそ炒め	牛肉 絹厚揚げ てんぷら 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ つきこんにゃく 枝豆むき身	つきこんにゃく	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		835 27.2
12 (木)	牛乳 ごはん けんちん汁 さばの生姜煮 切干大根の酢の物	さばの生姜煮 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり ごぼう	だいこん きりぼし	こめ 里芋 砂糖	ごま	煮干 出し昆布	845 30.9
13 (金)	牛乳 食パン カレービーンズ ブロッコリーのサラダ みかん いちごジャム	いんげん豆 ひよこ豆 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	みかん キャベツ	たまねぎ グリーンピース	コッペパン じゃがいも いちごジャム 砂糖	油		870 27.8
16 (月)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし	ぶり切り身 厚揚げ てんぷら 豚ひき肉	牛乳	ほうれん草 さやいんげん にんじん	だいこん しょうが	もやし	こめ 砂糖	油		875 35.8
17 (火)	牛乳 コッペパン イタリアンスープ ツナと大根のサラダ (1食マヨネーズ)	卵 ツナ缶 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草	だいこん きゅうり レモン	たまねぎ コーン	コッペパン パン粉	1食マヨネーズ ごま		830 32.6
18 (水)	牛乳 麦ごはん 筑前煮 厚焼卵 かぶの酢の物	厚焼卵 絹厚揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん 絹さや	かぶ ごぼう きゅうり	板こんにゃく れんこん 生しいたけ	こめ 里芋 麦 砂糖	油	煮干	831 28.2
19 (木)	牛乳 麦ごはん さつまいも汁 あじの南蛮漬け みかん 味付けのり	あじ切り身 豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳 味付けのり	にんじん ピーマン 葉ねぎ	しょうが だいこん みかん	たまねぎ 板こんにゃく	こめ さつまいも 麦 砂糖	油	煮干	898 29.9
20 (金)	牛乳 米粉パン パンプキンポタージュ キャベツのソテー スウィーティ	豚肉 ニラ ウインナー	牛乳 調理用牛乳	かぼちゃ パセリ	スウィーティ キャベツ	たまねぎ	米粉パン	油		784 32.1
24 (火)	牛乳 パインパン レタスのスープ ローストチキン りんごサラダ 焼きプリンタルト	鶏肉もも ベーコン	牛乳	にんじん	レタス たまねぎ コーン りんご カリフラワー	きゅうり コーン りんご	パインパン 砂糖 焼きプリンタルト	油		845 31.4

基準値
820
30

食べることは、 命のバトンを



わたしたちは、命のバトンを
いただくことに受け継ぐこと
を続けています。だから、残さず
食べて、体も心もしっかり成長し
ていくことが大切です。感謝の気
持をこめて、「いただきます」
「ごちそうさま」の挨拶をしま
しょう。



今月の佐世保産(予定)
さつまいも・きゅうり だいこん・パセリ ほうれん草・レタス レンコン・ブロッコリー いりこ・牛乳・こめ
今月の長崎県産(予定)
えのきだけ・しいたけ えりんぎ・ねぎ・かぶ 白菜・みかん・しらす干

(天候や諸条件により変更があります。)