

平成 25 年 12 月 学校給食予定献立表(B) 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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 さばの生姜煮 ひじきのみそ炒め	さばの生姜煮 豆腐 てんぷら 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	だいこん 枝豆むき身	ごぼう	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 出し昆布	862 32.7
3 (火)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きりぼし	つきこんにゃく 枝豆むき身	こめ じゃがいも 麦 砂糖	白ごま 油		818 25.4
4 (水)	牛乳 食パン コーンポタージュ ブロッコリーのサラダ みかん イチゴジャム	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	みかん クリームコーン コーン	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも いちごジャム 砂糖	油		898 30.2
5 (木)	牛乳 ごはん 八宝菜 ししゃものフライ もやしのナムル	ししゃもフライ 豚肉・かまぼこ イカ・貝柱	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ もやし きゅうり たけのこ 生しいたけ	はくさい きゅうり ヤングコーン きくらげ	こめ でん粉 砂糖	油 ごま油	オイスターソース	833 31.5
6 (金)	牛乳 パインパン 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	パインパン パン粉	1食マヨネーズ 白ごま		863 32
9 (月)	牛乳 ごはん 筑前煮 五目厚焼き玉子 かぶの酢の物	五目厚焼玉子 鶏肉 絹厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	かぶ れんこん 生しいたけ 板こんにゃく きゅうり	ごぼう	こめ さといも 砂糖	油	煮干	853 29
10 (火)	牛乳 ビーフカレー (麦ごはん) 白菜サラダ 棒チーズ	牛肉	牛乳 棒チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり	はくさい りんご	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		891 25
11 (水)	牛乳 小型コッペパン 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 バナナ	ウインナー 鶏肉 卵	牛乳	チンゲン菜 赤ピーマン にんじん	バナナ たまねぎ キャベツ コーン		コッペパン 砂糖 でん粉	油		772 29.1
12 (木)	牛乳 ごはん さつま汁 あじの南蛮着け 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 葉ねぎ ピーマン	みかん だいこん しょうが	たまねぎ 板こんにゃく	こめ さつまいも 砂糖	油	煮干	900 29.9
13 (金)	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 ごぼう	たまねぎ	レーズンパン うどん 砂糖 でん粉	ココア	煮干 出し昆布	748 30.1
16 (月)	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 ポイル大豆 牛肉	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 枝豆むき身	つきこんにゃく	こめ 砂糖	油	煮干 出し昆布	775 28.4
17 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 コンシューマイ 野菜のじゃこ炒め	豆腐 コンシューマイ 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 草	もやし	こめ 砂糖 でん粉	油 白ごま ごま油		892 31.5
18 (水)	牛乳 はちみつパン タイピーエン さつま芋といりこ揚げ スウィーティ	うずらの卵 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん	もやし キャベツ きくらげ スウィーティ		ハチミツパン さつま芋 緑豆春雨 砂糖	油 ごま油		740 28.5
19 (木)	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 絹厚揚げ てんぷら 豚ひき肉	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	だいこん しょうが そう	もやし	こめ 砂糖	油		875 35.8
20 (金)	牛乳 米粉パン レタスのスープ ローストチキン りんごサラダ	鶏肉もも ベーコン	牛乳	にんじん	レタス たまねぎ きゅうり コーン カリフラワー りんご		米粉パン 砂糖	油		745 34
24 (火)	牛乳 ピラフ パンプキンポタージュ キャベツのソテー 焼きプリンタルト	いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉 ミニウインナー	牛乳 調理用牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース	キャベツ	こめ	油		884 27.5
基準値										
820										
30										



食べることは、 命のバトンを



わたしたちは、食べ物を通して命を受け継いでいます。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。感謝の気持ちをこめて、「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)

さつま芋・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。)