

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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質	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	26.4	789	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 レモンゼリー 白玉 砂糖	油	煮干 だし昆布	724	33.5	778	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	32.1	795	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	26.3	796	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	31.9	739	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 砂糖	油		772	21.7	826	22.6
9 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き もやしの炒め物 (広田小のみ・中学校給食なし)	鮭 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ	もやし たまねぎ	こんにゃく 黄ピーマン	こめ 里芋 砂糖		煮干 だし昆布	622	31.7		給食 なし
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	27.1	757	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	26.7	775	27.6
14 (月)	牛乳 はちみつパン 野菜スープ ポテトミートグラタン (広田小のみ・中学校給食なし)	豆乳 ベーコン みそ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	キャベツ	はちみつパン じゃがいも 米粉 砂糖			588	23.2		給食 なし
15 (火)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス 蒸し野菜 1食ゆずドレッシング (広田小のみ・中学校給食なし)	牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ 黄ピーマン	マッシュルーム グリーンピース	こめ 麦			683	23.0		給食 なし
16 (水)	牛乳 ごはん ひよつつの吸い物 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 ひよつつ	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	32.7	757	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 ビーマン	キャベツ メロン	たまねぎ	たまごパン じゃがいも 砂糖	油		622	28.0	774	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	30.2	838	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 砂糖			652	27.1	747	30.1
22 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 リャンパンウーサー	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん には	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	25.8	776	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	24.5	788	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		642	29.7	804	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	29.3	792	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	32.5	768	37.4
29 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロースー オレンジ	牛肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン 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	27.0	750	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	31.0	823	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	
692	783
28.2	30.5