

令和 3 年 6 月 学校給食献立予定表(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						だし類	栄養価 エネルギー 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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (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 白インゲン豆 砂糖	油	煮干 だし昆布	826 22.6
2 (水)	牛乳 胚芽パン 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 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 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			795 33.2
3 (木)	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	778 34.6
4 (金)	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		757 31.7
7 (月)	牛乳 枝豆ごはん 豚汁 厚焼卵 ひじきの炒り煮	厚焼卵 厚揚げ 豚肉 天ぷら 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく 枝豆 しょうが	なす	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	792 30.2
8 (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	豆腐 つくね	牛乳	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 油		789 27.3
10 (木)	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	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 春雨 小麦粉 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	796 27.2
11 (金)	牛乳 コッペパン ごぼうのクリームスープ ツナと野菜のソテー 1食小魚	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン パセリ	ごぼう キャベツ	たまねぎ しょうが	コッペパン じゃがいも 砂糖	生クリーム バター		729 34.2
16 (水)	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	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			747 30.1
17 (木)	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	にんじん	たまねぎ 生しいたけ 生切干大根	きゅうり 深ねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干	838 31.1
18 (金)	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 ひよこ豆 白インゲン豆 砂糖	油		774 31.8
21 (月)	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	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	757 33.6
22 (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 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		750 28
23 (水)	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		804 34.2
24 (木)	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	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	788 25.4
25 (金)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ しめじ	キャベツ コーン	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		763 25.8
28 (月)	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	823 31.9
29 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 リャンパンウースー	絹厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ もやし しょうが	きゅうり たけのこ	こめ 緑豆春雨 砂糖 でん粉	ごま油		776 26.7
30 (水)	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 赤ピーマン チンゲンサイ	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		768 37.4

○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 ひよつづ



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。この期間はお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」などしてまいしょう。

6月17日は島原産のメロンを使用しています。

基準値

830

34.2

平均値

782

30.4