

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 しめじ グリーンピース	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 ひよこ豆・白インゲン豆	バター 油 オリーブ油	768 35.6	907 39.9	
2 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 リャンバンウースー	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 グリーンピース	たまねぎ もやし	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油	722 24.1	776 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 パセリ	キャベツ エリンギ	たまねぎ セロリ	黒砂糖パン スパゲティ	油	572 23.2	721 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	にら にんじん	たまねぎ コーン	きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	667 28.3	721 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	にんじん 小ねぎ	きゅうり えのきたけ	たまねぎ	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 23.5	757 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 コーン 黄ピーマン	たまねぎ クリームコーン	たまごパン 砂糖	油	628 26.3	778 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 しいたけ	にがうり 深ねぎ	こめ ももゼリー 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	745 30.1	799 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 コーン セロリ	たまねぎ しめじ	米粉パン 砂糖 ひよこ豆・白インゲン豆	オリーブ油 油	611 27.9	739 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 しめじ	ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	760 33.1	814 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 もやし 黄ピーマン	たまねぎ キムチ	こめ 砂糖	ごま油	652 26.1	700 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 コーン	キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	635 31.1	774 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 きゅうり 枝豆	グレープフルーツ こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	720 25.5	774 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	コーン	コッペパン じゃがいも ラビオリ	644 25.8	783 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	きゅうり なす 黄ピーマン	こめ じゃがいも 砂糖	油	823 21.9	877 22.8	

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
689	780
27.3	29.8

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

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。

