

令和 3年 7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						だし等	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 (木)	牛乳 ごはん 春雨汁 上対馬とんちゃん グレープフルーツ	豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ	ピーマン グレープフルーツ もやし たまねぎ	こめ 春雨 砂糖	白ごま 油 ごま油	煮干 だし昆布	730 28.5
2 (金)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 魚のハーブ焼き アスパラのソテー	タラ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	アスパラ たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	油		740 35.3
5 (月)	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 炊き込みわかめ	にんじん 小ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ 星のコロッケ 麦 砂糖	油 白ごま ごま油	煮干 だし昆布	757 24.4
6 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが おかか炒め ももゼリー	豚肉 厚揚げ 天ぷら かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも ももゼリー 砂糖	油		805 26.6
7 (水)	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 パセリ	青じそ口 キャベツ たまねぎ セロリ	黒砂糖パン スパゲティ	油		721 27.6
8 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 リャンバンウーサー	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 もやし グリーンピース	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油		776 25.0
9 (金)	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 キャベツ しめじ コーン グリーンピース	コッペパン じゃがいも 砂糖	バター 油 オリーブ油		907 39.9
12 (月)	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	877 22.8
13 (火)	牛乳 ごはん いらたま汁 焼きししゃも 昆布サラダ	豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 子持ちししゃも ふえるこんぶ	いら 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	721 29.2
14 (水)	牛乳 はちみつパン 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	はちみつパン じゃがいも ラビオリ			779 29.3
15 (木)	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 小ねぎ	インゲン 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	814 34.0
16 (金)	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 パセリ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ セロリ	米粉パン 砂糖	オリーブ油		739 32.8
19 (月)	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 たまねぎ もやし キムチ 黄ピーマン	こめ 砂糖	ごま油		700 27.6
20 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 ゴーヤチャンプルー	卵 かつお節 豆腐 豚肉 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 砂糖 でん粉	ごま油 煮干	766 30.9

基準値
830
34.2
平均
774
29.6

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5日は、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。

