



8・9月分 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		
30 (火)	牛乳 ごはん ビーフカレー フレンチサラダ	牛肉	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	こめ じゃがいも 砂糖	油		745 20.4	799 21.3		
31 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 茎わかめの炒め物	合びき肉 豆腐 赤みそ 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん にはら	たまねぎ しょうが もやし	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		700 25.7	754 26.6		
1 (木)	牛乳 パインパン じゃがいものベーコン煮 ビーンズサラダ	ベーコン ひよこ豆・白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 黄ピーマン きゅうり	パインパン じゃがいも 砂糖	油		648 23.1	807 27.4		
2 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 いわしのおかか煮 もやしの炒め物 味付のり	厚揚げ いわしおかか煮 天ぷら	牛乳 のり	にんじん 小ねぎ	こんにやく たまねぎ もやし しめじ	こめ 里芋	油	煮干 だし昆布	676 27.8	730 28.7		
5 (月)	牛乳 米粉パン 野菜たっぷりスープ チーズポテト ももゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ コーン	米粉パン じゃがいも ももゼリー			613 26.3	740 31.3		
6 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉	豚肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんにくの芽	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし りんご しょうが	こめ 砂糖			666 27.3	720 28.2		
7 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 ツナそぼろ オレンジ	えび団子 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ 枝豆 コーン オレンジ	こめ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	659 34.1	713 35.0		
8 (木)	牛乳 レーズンパン ミネストローネ オムレツ ブロッコリーのサラダ	ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ セロリ キャベツ	レーズンパン マカロニ 砂糖	油		640 26.9	796 31.3		
9 (金)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 里芋のみそ煮 梨	鶏肉 豆腐 天ぷら 合びき肉 米みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく 枝豆 梨	こめ 白玉 里芋 砂糖		煮干 だし昆布	732 29.4	786 30.3		
12 (月)	牛乳 はちみつパン ポテトとキャベツのスープ なす入りミートスパゲティ	鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ なす マッシュルーム	はちみつパン じゃがいも スパゲティ 砂糖			620 27.3	766 31.5		
13 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 いか天ぷら ごま酢あえ	トビウオボール 豆腐 麦みそ いか天ぷら	牛乳	にんじん 小ねぎ	えのきたけ たまねぎ きゅうり もやし	こめ 砂糖	白ごま 油	煮干	744 29.5	798 30.4		
14 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 リャンバンウースー	豆腐 つくね うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ 枝豆 きゅうり もやし	こめ 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		733 26.1	787 27.0		
15 (木)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン 砂糖	油		781 32.3	873 35.1		
16 (金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 クープイリチー オレンジ	鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉 薄揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ 深ねぎ しいたけ オレンジ こんにやく	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	711 27.6	765 28.5		
20 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 鮭の塩麴焼き 切干大根の酢の物	鶏肉 かまぼこ 薄揚げ 鮭	牛乳	にんじん 小ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ 切干大根 きゅうり	こめ 砂糖	白ごま	煮干	696 32.7	750 33.6		
21 (水)	牛乳 麦入りゆかりごはん 豚汁 あじの天ぷら ひじきサラダ	豚肉 厚揚げ 麦みそ あじ天ぷら	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	こんにやく ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり コーン	こめ 麦 里芋 砂糖	ごま油 油	煮干	806 29.1	860 30.0		
22 (木)	牛乳 たまごパン ミートボールと大豆のトマト煮 アスパラのソテー りんご	ミートボール 大豆	牛乳	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン りんご	たまごパン じゃがいも 砂糖	油		632 27.4	781 32.4		
26 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ 魚のレモンソース ほうれん草のソテー	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ レモン エリンギ 黄ピーマン	コッペパン ラビオリ でん粉 砂糖	油		757 35.3	849 38.1		
27 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜の炒め物 レモンゼリー	豚ひき肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	こんにやく 枝豆 キャベツ しめじ たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖 レモンゼリー	ごま油 油		766 28.1	820 29.0		
28 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 厚焼卵 おひたし	鶏肉 大豆 天ぷら 厚揚げ 厚焼卵	牛乳	にんじん	こんにやく ごぼう 枝豆 キャベツ もやし	こめ 里芋 砂糖		煮干	770 32.0	824 33.9		
29 (木)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン ししやもフライ かおりあえ	豚肉 うずら卵	牛乳 ししやも	にんじん	キャベツ もやし きくらげ きゅうり	黒砂糖パン 春雨	ごま油 油		701 29.5	849 33.8		
30 (金)	牛乳 小魚チャーハン 冬瓜の中華スープ 春巻き もやしのナムル		牛乳 しらす干し	小ねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン 冬瓜 しいたけ もやし きゅうり	こめ でん粉 砂糖 春巻き	油 ごま油		691 20.2	745 21.1		

基準値

780 830

32.2 34.2

○佐世保市産の食材 (予定)

米 牛乳 煮干 きゅうり
パセリ 冬瓜

○長崎県産の食材 (予定)

しょうが しめじ えのきたけ
しいたけ キャベツ

※天候等により献立を変更する場合があります



月見

十五夜の月は「中秋の名月」ともよばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦(旧暦)で8月15日の満月です。右の歌は8月にかけて、「月」という言葉を8回繰り返した歌で、「いろんな月に月をみることは多いけれど、お月見をするならこの月の月だな」と、この十五夜の月を詠んだ歌といわれます。十五夜はお団子や稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えして、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。
9日は、月見にちなんで、白玉団子汁と里芋のみそ煮を取り入れています。



○ 月々に月見る月は多けれど
月見る月はこの月の月

今年中秋の名月は9月10日(土)です。

