




令和5年 7月    学校給食予定献立表 (B献立) 佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な動きと材料名						だし類	栄養価(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	牛乳 キムチチャーハン うずら卵入りすまし汁 きびなご唐揚げ もやしときゅうりのナムル	豚肉 うずら卵 赤かまぼこ 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ ピーマン	はくさい キムチ たまねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	さば節 だし昆布	762 36.4
4 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 厚焼卵 切干大根の酢の物	鶏肉 大豆 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん	こんにゃく 枝豆 れんこん 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま	煮干し	847 33.1
5 (水)	牛乳 はちみつパン コンソメスープ 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト 赤ピーマン	たまねぎ コーン しめじ 黄ピーマン ズッキーニ バジル	はちみつパン 砂糖	オリーブ油		754 31.5
6 (木)	牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ 塩もみきゅうり	魚そうめん 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり えのきたけ	米 麦 コロッケ	油	煮干し だし昆布	758 22.7
7 (金)	牛乳 米粉パン パンプキンポターージュ 青じそスパゲティ グレープフルーツ	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 青じそ	たまねぎ グリンピース エリンギ グレープフルーツ	米粉パン じゃがいも スパゲティ			788 33.0
10 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げとかぼちゃの煮物 きゅうりとわかめの酢の物	含びき肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	こんにゃく 枝豆 たまねぎ きゅうり	米 砂糖		煮干し	783 27.5
11 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 あじフライ ゆかりあえ 1食ソース	鶏肉 厚揚げ かまぼこ あじ	牛乳	にんじん ねぎ 赤しそ	こんにゃく ごぼう キャベツ	米	油	煮干し	774 28.4
12 (水)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリスープ チーズポテト 冷凍黄桃	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン 黄桃	黒砂糖パン ラビオリ じゃがいも			844 33.9
13 (木)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー 巨峰ゼリー	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 巨峰ゼリー	ごま油		812 27.1
14 (金)	牛乳 コッペパン コーンポターージュ てりやきハンバーグ 野菜じゃこ炒め	鶏肉 鶏肉 豆腐ハンバーグ	牛乳 粉チーズ しらす干し	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま油		858 36.9
18 (火)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(ごはん) ゴーヤチャンプルー ももゼリー	豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しいたけ にがうり	米 砂糖 でん粉 ももゼリー	油 ごま油	煮干し	839 33.9
19 (水)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 魚のバーベキューソース ほうれん草のソテー	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ しめじ セロリ りんご しょうが もやし 黄色ピーマン	米粉パン 砂糖 じゃがいも でん粉 マカロニ	オリーブ油 油		757 39.1
20 (木)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) フレンチサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油		849 22.1
									基準値
									830
									34.2

※献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。
※給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

佐世保市産の使用食材(予定)

長崎県産の使用食材(予定)

精白米 牛乳 煮干し なす パセリ にがうり
きゅうり

きびなご 豆腐 ねぎ キャベツ しょうが しいたけ
じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草
えのきたけ

- 夏が旬の野菜を使った献立を多く取り入れています。(ゴーヤチャンプルー・ラタトゥイユ・厚揚げとかぼちゃの煮物・夏野菜カレー)
- 夏でも食べやすい冷凍果実や冷凍みかんなどを予定しています。
- 7月6日は7日の七夕にちなんだ献立です。「星のコロッケ・魚そうめん汁」を予定しています。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



2 朝ごはんをしっかり
食べよう



3 夏野菜をたくさん食べ
よう



4 牛乳も忘れずに飲もう



5 冷房に気をつけよう



6 夜ふかしをしない



※2学期の給食は8月30日(水)より開始します。