

令和 2 年 9 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	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 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 クーブイリチー	卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 天ぷら	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ 深ねぎ	枝豆 生しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	711 29	765 29.9
2 (水)	牛乳 麦ごはん わかめスープ 焼肉	牛肉 豆腐 かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	キャベツ もやし りんご	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ 麦 砂糖			657 30.2	710 31
3 (木)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ 白身魚のフライ フレンチサラダ	白身魚 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		645 27	783 31.3
4 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 ツナと野菜の炒め物 冷凍黄桃	ツナ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	アスパラ にんじん	たまねぎ ごぼう 冷凍黄桃	こんにやく しょうが	こめ 里芋 砂糖	煮干	699 28.9	753 29.8	
7 (月)	牛乳 パインパン ビーフン汁 肉しゅうまい もやしときゅうりのナムル	肉しゅうまい かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ	きゅうり きくらげ	パインパン ビーフン 砂糖	ごま油		652 25.9	812 30.2
8 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	油		790 21.9	844 22.8
9 (水)	牛乳 わかめごはん 肉じゃが 切干大根の炒め煮	牛肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん キヌサヤ	たまねぎ	こんにやく 切干大根	こめ じゃがいも 砂糖	煮干	703 24.9	758 25.7	
10 (木)	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	コッペパン じゃがいも ラビオリ	油		641 25.8	780 30.1
11 (金)	牛乳 チャーハン 中華スープ 春巻き もやしのオイスターソース炒め	えび団子 豚肉 天ぷら	牛乳	チンゲン菜 にんじん ビーマン	もやし えのきたけ	たまねぎ たけのこ	こめ 緑豆春雨 春巻き でん粉	油 ごま油		791 24.3	825 24.1
14 (月)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものベーコン煮 カラフルサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ 枝豆	キャベツ 黄ピーマン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		613 21.5	763 25.9
15 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー 梨	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	梨 もやし	こめ 砂糖 でん粉 緑豆春雨	ごま油		726 24.9	780 25.8
16 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 魚のバーベキューソース ゆかりあえ	シイラ トウモロコシ 豆腐	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが	もやし りんご	こめ 緑豆春雨 でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	684 34.2	737 35.1
17 (木)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ タンドリーチキン スパゲティソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ビーマン チンゲン菜 にんじん 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	エリンギ りんご	コッペパン スパゲティ	油		687 31.3	826 35.7
18 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 きゅうりの南蛮漬け	さんまのみぞれ煮 厚揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ		きゅうり なす	とうがん	こめ 里芋 砂糖	白ごま ごま油	煮干	722 26.5	775 27.4
23 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめの酢の物	豆腐 肉団子	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ ヤングコーン	たけのこ 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		696 25	750 25.9
24 (木)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ しらす干し入りソテー オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	たまねぎ オレンジ	キャベツ	はちみつパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	油		633 27.8	784 32.5
25 (金)	牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 なすのそぼろ炒め 味付のり	鶏肉 豚ひき肉 かまぼこ 米みそ 天ぷら 薄揚げ	牛乳 味付のり	にんじん いんげん 小ねぎ	なす たまねぎ しょうが	ごぼう こんにやく	こめ 麦 砂糖		煮干 だし昆布	653 25.4	706 26.3
28 (月)	牛乳 米粉パン タイピーエン ししゃもフライ アスパラのサラダ	うずら卵 豚肉	牛乳 ししゃもフライ	アスパラ にんじん	キャベツ きくらげ	もやし きゅうり	米粉パン 緑豆春雨 砂糖	油 ごま油		676 29.5	805 34.4
29 (火)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 厚焼卵 おひたし	厚焼卵 魚そうめん 鶏肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ もやし	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	666 29	720 30
30 (水)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 里芋のみそ煮 ももゼリー	豆腐 鶏肉 かまぼこ 天ぷら 米みそ 合びき肉	牛乳	にんじん いんげん 小ねぎ	たまねぎ ごぼう	こんにやく	こめ ももゼリー 里芋 砂糖 白玉		煮干 だし昆布	728 28.4	782 29.3

基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均	平均
689	773
27.1	29.2

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 冬瓜 パセリ なす  
きゅうり 煮干し

※2日(水)の焼肉は、佐世保和牛を  
使う予定です。

長崎県産の食材(予定)

えのきたけ しめじ しいたけ



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15日(旧暦)の歌で、「月」という言葉を8回おくり込んだ歌で、「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。

30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。  
今年の中秋の名月は10月1日(木)です。



〇 月々に月見る月は多けれど  
月見る月はこの月の月