

Main table with columns for date, menu name, food groups (protein, vegetables, energy), and nutritional values (energy, protein, fat). Rows include items like '牛乳 ピタパン 星型マカロニのスープ' and '牛乳 黒砂糖パン 太平燕(うずらの卵)'.

\*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。

\*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

\*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。

Summary table for nutritional values: 学校給食 650, 摂取基準 26.8

今月の献立について
●9月17日(火)は、中秋の名月です。お月見の献立として、さといもの含め煮と冷凍黄桃を予定しています。
●季節の果物として、「なし」を取り入れています。
●毎月19日は、「食育の日」です。
長崎県産の大豆を使った「ミートボールと大豆のトマト煮」を実施します。

今月の食材について
佐世保市産・長崎県産
きゅうり・とうがん・ほうれん草
にがうり・だいず・えのきたけ・ひよつづる
しょうが・かぼちゃ・みかん・わかめ
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
30 (金)	牛乳 ピタパン 星型マカロニのスープ キーマカレー フルーツゼリー	鶏肉 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう	たまねぎ コーン	ビタミン 米粉マカロニ フルーツゼリー	油	732 32.2
2 (月)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり セロリ	米 麦 かたくりこ 砂糖	油 ごま油	776 27.9
3 (火)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ パンネのミートソース なし	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン なし	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	746 30.9
4 (水)	牛乳 キムタクごはん 鶏ごぼう汁 白身魚フライ 甘酢あえ	豚肉 鶏肉 油揚げ ホキ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ たくあん こんにゃく たまねぎ ごぼう もやし	米 砂糖	油	746 28.8
5 (木)	牛乳 黒砂糖パン 太平燕(うずらの卵) りんかけ大豆	豚肉 かまぼこ うずらの卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	黒砂糖パン 春雨 かたくりこ 砂糖	油 ごま ごま油	756 34.5
6 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 さんま甘露煮 ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ さんま	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく とうがん れんこん きゅうり 赤じそ	米 砂糖	油	748 29.8
9 (月)	牛乳 ごはん とうもろこしのスープ 魚のバーベキューソース 塩もみ野菜	鶏肉 ホキ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン しょうが キャベツ	米 砂糖	油	764 32.9
10 (火)	牛乳 コッペパン じゃがいものウィンナー煮 ツナサラダ(ツナ)	ウィンナー ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ もやし コーン レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	789 30.6
11 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 卵焼き 大豆の磯煮 冷凍みかん	おさかなボール 麦みそ 卵 鶏ひき肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ みかん	米 里芋 砂糖	油	787 30.4
12 (木)	牛乳 はちみつパン 焼きそば ポークしゅうまい ピリ辛きゅうり	豚肉 かまぼこ さつま揚げ しゅうまい	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	はちみつパン 中華めん 砂糖	油 ごま油	806 34.9
13 (金)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) カラフルサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん あかビーマン	たまねぎ きゅうり コーン バナナ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	801 21.2
17 (火)	牛乳 ゆかりごはん さといもの含め煮 ひよっつるの酢の物(錦糸卵) 冷凍黄桃	鶏肉 卵	牛乳 ひよっつる	にんじん いんげん	ゆかり こんにゃく れんこん ごぼう きゅうり おうとう 赤じそ	米 里芋 砂糖 春雨	油 ごま油	792 24.4
18 (水)	牛乳 麦ごはん わかめスープ 焼肉 オレンジ	豆腐 豚肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが オレンジ	米 麦 砂糖	油 ごま油	758 28.5
19 (木)	牛乳 コッペパン ミートボールと大豆のトマト煮 野菜のソテー	ミートボール 大豆 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	766 31.7
20 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん ちくわの磯辺揚げ ゴーヤチャンプルー	油揚げ ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん igaうり ほうれんそう	たまねぎ ごぼう	米 砂糖	油 ごま油	808 24.8
24 (火)	牛乳 コッペパン 豆乳パンプキンポタージュ オムレツ ラタトゥイユ	鶏肉 豆乳 卵 ウィンナー	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ スッキーニ	コッペパン かたくりこ	油	755 32.9
25 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 さばの煮つけ 塩昆布あえ	豚肉 豆腐 さば	牛乳 昆布	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり	米 春雨 砂糖		750 30.9
26 (木)	牛乳 米粉パン ツナスパゲティ コールスローサラダ なし	ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ コーン なし	米粉パン 砂糖 スパゲティ	油	854 35.1
27 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 ししゃもフライ れんこんのきんぴら	油揚げ 麦みそ 豚肉	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん いんげん	とうがん たまねぎ れんこん	米 砂糖	油	807 25.0
30 (月)	牛乳 ごはん 中華煮 じゃこサラダ(しらす干し) オレンジ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	749 26.2
							学校給食 摂取基準	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。

**今月の献立について**

- 9月17日(火)は、中秋の名月です。お月見の献立として、さといもの含め煮と冷凍黄桃を予定しています。
- 季節の果物として、「なし」を取り入れています。
- 毎月19日は、「食育の日」です。  
長崎県産の大豆を使った「ミートボールと大豆のトマト煮」を実施します。

**今月の食材について**

佐世保市産・長崎県産

きゅうり・とうがん・ほうれん草  
igaうり・だいず・えのきたけ・ひよっつる  
しょうが・かぼちゃ・みかん・わかめ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。