



日 曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質
		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フルーツしらたま	とりにく	MILK	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ みかん パイン もも	むぎ じゃがいも しらたま	あぶら	695kcal 19.2g
3火	くろざとうパン ぎゅうにゅう ビーンズスープ スコッチエッグ フレンチサラダ	とりにく	MILK	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	さとう じゃがいも	あぶら	592kcal 26.4g
4水	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ マーポーナス なし	タチウオ ひきにく みそ	MILK わかめ	にんじん ピーマン	えのき たまねぎ なす しょうが なし	かたくりこ さとう	あぶら	583kcal 21.3g
5木	コッペパン ぎゅうにゅう ごもくビーフン きびなごからあげ トマト	ぶたにく ちくわ	MILK きびなご	にんじん にら トマト	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	ピーフン さとう	あぶら ごまあぶら	597kcal 25.6g
6金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに こますあえ ぶりかけ	とりにく あつあげ てんぷら	MILK	にんじん きぬさや ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり	さとう さといも	あぶら ごま	670kcal 23.8g
9月	ごはん ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのオイスターソースいため あじのしおやき あますきゅうり	ぶたにく かまぼこ あじ	MILK	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ きゅうり	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	577kcal 23.6g
10火	しょくパン ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ コンソメスープ アーモンドあえ いちごジャム	とりにく	MILK	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン キャベツ	マカロニ さとう	あぶら アーモンド	547kcal 21.9g
11水	そぼろごはん (ツナそぼろ たまごそぼろ) ぎゅうにゅう やさいわん オレンジ	ツナ たまごそぼろ	MILK	こまつな にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ ごぼう しめじ オレンジ	さとう むぎ	ごま	606kcal 22.9g
12木	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに コールスローサラダ グレープゼリー	ベーコン	MILK	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ コーン グレープフルーツ	じゃがいも さとう	あぶら	629kcal 19.6g
13金	ごはん ぎゅうにゅう とうがんとみそしる さんまのけずりぶしに ブロッコリーのおひたし	みそ さんま	MILK	にんじん ブロッコリー	とうがんとたまねぎ なす きゅうり	さとう	あぶら	602kcal 23.2g
16月	敬老の日							
17火	はちみつパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ やさいのソテー れいとうみかん	ぶたにく まめ	MILK	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ みかん	じゃがいも さとう	あぶら	599kcal 25.9g
18水	ごはん ぎゅうにゅう さといものふくめに とびうおフライ しおもみきゅうり	とりにく てんぷら とびうお	MILK	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	さとう さとう	あぶら	655kcal 25.5g
19木	パイパン ぎゅうにゅう ハムとやさいのクリームスープ オムレツ アスパラサラダ	ハム オムレツ	MILK	にんじん チンゲンサイ アスパラ	とうがんとたまねぎ キャベツ コーン	さとう	あぶら	580kcal 23.8g
20金	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのスープ チンジャオオローズ オレンジ	こうやどうふ ベーコン	MILK	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しょうが エリンギ オレンジ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	618kcal 22.8g
23月	秋分の日							
24火	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	MILK	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	マカロニ さとう	あぶら	650kcal 25.7g
25水	ゆかりいりむぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに くきわかめのすのもの	とりにく あつあげ きんしたまご	MILK くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	607kcal 20.3g
26木	ナン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	とりにく ぶたひきにく ひよこまめ	MILK	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ パナナ	じゃがいも ナン	あぶら	561kcal 25.2g
27金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる さばのしおやき ごまあえ	とりにく きざみあげ さば	MILK	にんじん はねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ とうがんと もやし こんにゃく	さとう	ごま	593kcal 25.3g
30月	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく かまぼこ いか しぼえび	MILK	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	はるさめ さとう	あぶら	611kcal 20.8g

9月のこんだてについて

季節の食材を生かして「マーポーナス」、「冬瓜のみそ汁」を実施します。季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。また、十五夜の行事食として18日に「里芋の含め煮」を実施します。



毎月
19日は
食育の日

9月に使用する給食の材料について
佐世保産の米・牛乳・たまねぎ・アスパラ・なす・しょうが・ほうれんそう・パセリ・にら・エリンギ・きゅうり・ひじきなど地域食材を献立に取り入れています。
※天候などにより、変更する場合があります。



日曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質
		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ白玉	とりにく	MILK	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ みかん バイン もも	むぎ じゃがいも しらたま	あぶら	886kcal 23.1g
3火	黒砂糖パン 牛乳 ビーンズスープ スコッチエッグ フレンチサラダ 棒チーズ	とりにく ミックスビーンズ スコッチエッグ	MILK	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	さとう じゃがいも	あぶら	773kcal 33.8g
4水	ごはん 牛乳 わかめスープ 麻婆茄子(マーボーナス) 梨	たちうオ ひきにく みそ	MILK	にんじん ピーマン	えのき たまねぎ なす しょうが なし	かたくりこ さとう	あぶら	751kcal 27.9g
5木	コッペパン 牛乳 五目ビーフン きびなごから揚げ トマト ミックスチーズ	ふたにく ちくわ	MILK	にんじん にら トマト	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	795kcal 33.5g
6金	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ ぶりかけ	とりにく あつあげ てんぷら	MILK	にんじん きぬさや ブロッコリー	たまねぎ ごぼう ししいたけ きゅうり	さとう さといち	あぶら ごま	856kcal 29.2g
9月	ごはん 牛乳 豆腐とふたにくのオイスターソース炒め あじのしおやき あまずきゅうり	ふたにく かまぼこ あじ	MILK	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ きゅうり	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	792kcal 34.5g
10火	しょくパン 牛乳 かぼちゃひきにくフライ コンソメスープ アーモンドあえ いちごジャム	とりにく	MILK	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン キャベツ	マカロニ さとう	あぶら アーモンド	837kcal 29.3g
11水	そぼろごはん (ツナそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 やさいわん オレンジ	ツナ たまごそぼろ かまぼこ	MILK	こまつな にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ ごぼう しめじ オレンジ	さとう むぎ	ごま	781kcal 29.5g
12木	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ グレープゼリー	ベーコン	MILK	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ コーン グレープフルーツ	じゃがいも さとう	あぶら	734kcal 22.6g
13金	ごはん 牛乳 とうがんのみそ汁 さんまのけずりぶしに ブロッコリーのおひたし	みそ さんま	MILK	にんじん ブロッコリー	とうがん たまねぎ なす きゅうり	さとう	あぶら	791kcal 30.6g
16月	敬老の日							
17火	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜のソテー 冷凍みかん	ふたにく まめ	MILK	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ みかん	じゃがいも さとう	あぶら	751kcal 31.9g
18水	ごはん 牛乳 里芋の含め煮 とびうおフライ 塩もみきゅうり	とりにく てんぷら とびうお	MILK	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	さとう さとう	あぶら	878kcal 33.3g
19木	バイパン 牛乳 ハムとやさいのクリームスープ オムレツ アスパラサラダ	ハム オムレツ	MILK	にんじん チンゲンサイ アスパラ	とうがん たまねぎ キャベツ コーン	さとう	あぶら	724kcal 28.6g
20金	ごはん 牛乳 高野豆腐のスープ チンジャオロースー オレンジ	こうやどうふ ベーコン きゅうりにく	MILK	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しょうが エリンギ オレンジ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	780kcal 28.0g
23月	秋分の日							
24火	コッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン 小松菜サラダ	ふたにく ツナ	MILK	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり しもん	マカロニ さとう	あぶら	779kcal 30.4g
25水	ゆかり入り麦ごはん 牛乳 中華煮 筍わかめの酢の物	とりにく あつあげ きんしたまご	MILK	くきわかめ にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	766kcal 24.5g
26木	ナン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	とりにく ふたひきにく ひまごまめ	MILK	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ パナナ	じゃがいも ナン	あぶら	741kcal 31.8g
27金	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さばの塩焼き ごまあえ	とりにく きざみあげ さば	MILK	にんじん はねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ とうがん もやし こんにゃく	さとう	ごま	728kcal 28.9g
30月	ごはん 牛乳 春雨汁 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の酢の物	ふたにく かまぼこ いか しばえび	MILK	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	さとう	あぶら	764kcal 25.5g

9月のこんだてについて

季節の食材を生かして「マーボーなす」、「冬瓜のみそ汁」を実施します。季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。また、十五夜の行事食として18日に「里芋の含め煮」を実施します。



毎月
19日は
食育の日

9月に使用する給食の材料について
佐世保産の米・牛乳・たまねぎ・アスパラ・なす・しょうが・ほうれんそう・パセリ・にら・エリンギ・きゅうり・ひじきなど地域食材を献立に取り入れています。
※天候などにより、変更する場合があります