

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価
		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
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質
1 (月)	牛乳 パインパン とうもろこしのスープ 野菜コロッケ もやしの汁	卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし コーン にんにくの芽	パインパン 野菜コロッケ でん粉	油		853 28.6
2 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 かにシュウマイ 上対馬とんちゃん	かにシュウマイ 豚肉 麦みそ	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	もやし たまねぎ	こめ 緑豆春雨 砂糖	白ごま 油 ごま油		805 25.6
3 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが おひたし オレンジ さけふりかけ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	オレンジ たまねぎ こんにゃく もやし えだまめ	こめ じゃがいも 砂糖	油		786 25.9
4 (木)	牛乳 米粉パン 冬瓜のクリームスープ ししやものフライ コールスローサラダ	ロースハム	牛乳 ししやもフライ 粉チーズ	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ 冬瓜 コーン	米粉パン 砂糖	油		820 33.2
5 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 卵焼き 大豆のいそ煮	つみれ 厚揚げ 卵焼き 牛肉 大豆 てんぷら 麦みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう しめじ	こめ 砂糖	油	煮干し	770 31.7
8 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ごまじゃこサラダ お月見ゼリー ビーナッツジャム	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも お月見ゼリー ひよこ豆 とうもろこし	ビーナッツジャム 白ごま 油		855 29.9
9 (火)	牛乳 ごはん だんご汁 鮭の塩焼き 野菜の煮浸し	鮭 鶏肉 薄揚げ 赤かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	たまねぎ ぶなしめじ	こめ おじゃがもち		煮干し だし昆布	740 32
10 (水)	牛乳 いりこ菜めし けんちん汁 さわらの天ぷら 茎わかめの炒めもの	さわらの天ぷら 豆腐 てんぷら 薄揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく れんこん	こめ さといも 砂糖	油 白ごま	煮干し だし昆布	759 25.4
11 (木)	牛乳 はちみつパン カレーうどん 小松菜サラダ 冷凍みかん	豚肉 てんぷら ツナ	牛乳	小松菜 にんじん	冷凍みかん たまねぎ キャベツ きゅうり 深ねぎ レモン	はちみつパン うどん	油	煮干し	770 29.9
12 (金)	牛乳 ごはん にらたま汁 いわしの甘露煮 なすのそぼろ炒め	いわしの甘露煮 豆腐 卵 豚ひき肉	牛乳	にら にんじん ピーマン 赤ピーマン	なす たまねぎ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干し だし昆布	769 29.3
16 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜の中華スープ いか天ぷら もやしとにらのナムル	いか天ぷら 卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	もやし 冬瓜 しいたけ	こめ でん粉	油 ごま油 白ごま		845 28.2
17 (水)	牛乳 野菜カレー (麦ごはん) フレンチサラダ 梨	豚肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン にんじん	なし たまねぎ キャベツ なす きゅうり りんご	こめ 麦 砂糖	油		842 21.1
18 (木)	牛乳 たまごパン チンゲン菜のスープ ローストチキン しらす干し入りソテー	鶏肉 ベーコン (卵・乳なし) 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	チンゲン菜 にんじん	キャベツ たまねぎ コーン りんご	たまごパン 白ごま 油			798 36.3
19 (金)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 さばの塩焼き ひじきの炒り煮	さば 鶏肉 かまぼこ 大豆	牛乳 干しひじき	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう えだまめ	こめ 砂糖	油	煮干し	844 32.6
22 (月)	牛乳 コッペパン なす入りミートスパゲティ えのきの中華サラダ 生パイン	合びき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす パイン キャベツ きゅうり えのきたけ マッシュルーム	コッペパン スパゲティ 砂糖	白ごま 油 ごま油		780 31.5
24 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 小さいわしフライ 浦上そぼろ	厚揚げ 小さいわしフライ 合びき肉 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし ごぼう なす えだまめ	こめ 砂糖	油	煮干し	819 30.6
25 (木)	牛乳 黒砂糖パン きこのポタージュ カラフルサラダ 梨	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	なし たまねぎ キャベツ えだまめ コーン えのきたけ しめじ マッシュルーム	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油 マーガリン		826 30.3
26 (金)	牛乳 麦ごはん 野菜わん さんま削り節煮 きんぴら	さんま削り節煮 豆腐 赤かまぼこ 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ 麦 砂糖	白ごま ごま油	煮干し だし昆布	813 32.5
29 (月)	牛乳 レーズンパン コンソメスープ ポテトチーズオムレツ ドレッシングサラダ	オムレツ ミニウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	レーズンパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油		778 27.5
30 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 切干大根の酢の物	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 切干大根 しょうが	こめ 砂糖 でん粉	白ごま 油		802 27.7
									基準値
									820kcal
									30.0g



9月8日は「中秋の名月」です。



今月の佐世保産 (予定)

基準値
820kcal
30.0g



9月8日は「中秋の名月」です。



今月の佐世保産 (予定)

米 牛乳 なす 煮干し
パセリ 冬瓜 ほうれん草

今月の長崎県産 (予定)

きゅうり ねぎ しょうが
えのきたけ しいたけ
ピーマン

ススキ

稲に似ているため、稲に見立てて豊作を祈願したそうです。また切り口が鋭いことから魔除けの力があるとされているためなど色々な説があります。

月見だんご

穀物の収穫に感謝し、米を粉にして作ったのが始まりです。月に見立てた丸い団子ですが、地域によって様々な月見だんごがあります。

秋の芋や果物

ちょうど里芋や、さつまいもなど秋の食べ物の収穫される時期なので、秋の収穫を祝う行事でもありました。里芋などの芋をお供えすることから、別名「芋名月」ともよびます。