

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 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 にんじん	ピーマン	なし キャベツ きゅうり	たまねぎ なす りんご	こめ 麦 砂糖	油		842 21.1
2 (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 にら	にんじん	もやし しいたけ	冬瓜	こめ でん粉	油 ごま油 白ごま		845 28.2
3 (水)	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・乳ぬき) 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	チンゲン菜 にんじん		キャベツ コーン	たまねぎ りんご	たまごパン	白ごま 油		798 36.3
4 (木)	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 えだまめ	ごぼう	こめ 砂糖	油	煮干し	844 32.6
5 (金)	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 パイン きゅうり	なす キャベツ 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
8 (月)	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
9 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 切干大根の酢の物 お月見ゼリー	冷凍豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん	にら	たまねぎ 切干大根	きゅうり しょうが	こめ お月見ゼリー 砂糖 でん粉	白ごま 油		848 27.7
10 (水)	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 ミニウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	パセリ	たまねぎ コーン	キャベツ 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
11 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 小いわしフライ 浦上そぼろ	厚揚げ 小いわしフライ 合びき肉 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ		たまねぎ ごぼう えだまめ	もやし なす	こめ 砂糖	油	煮干し	819 30.6
12 (金)	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 キャベツ コーン しめじ	たまねぎ えだまめ えのきたけ 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
16 (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
17 (水)	牛乳 パインパン とうもろこしのスープ 野菜コロッケ もやしのソテー	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	ほうれん草	たまねぎ コーン にんにくの芽	もやし	パインパン 野菜コロッケ でん粉	油		853 28.6
18 (木)	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 こんにゃく えだまめ	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも 砂糖	油		786 25.9
19 (金)	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 冬瓜	たまねぎ コーン	米粉パン 砂糖	油		820 33.2
22 (月)	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 しいたけ	ごぼう	こめ 麦 砂糖	白ごま ごま油	煮干し だし昆布	813 32.5
24 (水)	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 キャベツ 深ねぎ	たまねぎ きゅうり レモン	はちみつパン うどん	油	煮干し	770 29.9
25 (木)	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 ピーマン	にんじん 赤ピーマン	なす しょうが	たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干し だし昆布	769 29.3
26 (金)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ごまじゃこサラダ ピーナッツジャム	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん		たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも ひよこ豆 砂糖	ピーナッツジャム 白ごま 油		809 29.9
29 (月)	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 れんこん	こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	揚げ油 白ごま	煮干し だし昆布	759 25.4
30 (火)	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 ごぼう	こんにゃく しめじ	こめ 砂糖	油	煮干し	770 31.7



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

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。

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