

Table with columns for date, meal name, food groups (1-6), energy, and food icons. Rows include meals like 1. むぎごはん, 2. ごはん, 3. コッパン, etc.

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では「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。

9月の地場産物 使用予定
佐世保市産・・・精白米・牛乳・煮干し・パセリ・きゅうり
とうがん・にがり・なす
長崎県産・・・葉ねぎ・えのきたけ・しいたけ・エリンギ
冷凍みかん・ひよつふる・ひきわり納豆

今年の十五夜は、9月27日(日)です。25日(金)の給食は、お月見にちなんで、里いも料理です。

お月見
旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
を、月をながめます。

*毎月19日は食育の日です。今月は18日に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 (火)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ	豚肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン にんじん	玉ねぎ なす りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖	油	839 kcal 24.3g	卵	
2 (水)	ごはん 牛乳 野菜わん さばのみそ煮 かおりあえ	鶏肉 かまぼこ さば	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい ごぼう しめじ きゅうり	米		770 kcal 31.9g	果物	
3 (木)	コッペパン 牛乳 豆のポターージュ ウインナー ゆでキャベツ ケチャップ	鶏肉 いんげん豆 ウインナー	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	油	828 kcal 33.6g	野菜	
4 (金)	ごはん 牛乳 うすらのスープ チンジャオロースー はちみつレモンゼリー	うすらの卵 かまぼこ 牛肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ ビーマン 赤ビーマン	玉ねぎ もやし しょうが 玉ねぎ エリンギ ヤングコーン	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	866 kcal 28.2g	海そう	
7 (月)	卵パン 牛乳 ごもくビーフン 大豆といりこのあげ煮	豚肉 ちくわ 大豆	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ	卵パン ビーフン 片栗粉 砂糖	油 ごま油 アーモンド	817 kcal 36.6g	いも	
8 (火)	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ ししゃもフライ もやしときゅうりのナムル	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ビーマン	はくさいキムチ 玉ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	米 砂糖	油 ごま油	799 kcal 28.4g	豆	
9 (水)	ごはん 牛乳 つみれ汁 豆腐チャンプルー 梨	たちうおつみれ 油あげ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ にがうり いら	玉ねぎ なし	米	油 ごま油	768 kcal 28.7g	野菜	
10 (木)	くろざとうパン 牛乳 じゃがいものウインナー煮 じゃこサラダ	ウインナー	牛乳 しらすほし	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	くろざとうパン じゃがいも 砂糖		724 kcal 25.8g	魚	
11 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁 厚焼玉子 浦上そばろ	厚揚げ 麦みそ 卵 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ なす こんにゃく ごぼう もやし	米 砂糖	油 ごま	759 kcal 26.7g	果物	
14 (月)	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ビーマン トマト フロccoli	玉ねぎ しめじ レモン キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ 砂糖	油	750 kcal 29.3g	豆	
15 (火)	手巻きごはん 牛乳 (ごはん、ミンチ納豆、きゅうり、 手巻きのり) 鶏ごぼう汁	あいびき肉 納豆 鶏肉 油あげ	牛乳 のり	葉ねぎ にんじん	しょうが きゅうり ごぼう しいたけ こんにゃく	米 砂糖	油	781 kcal 32.3g	いも	
16 (水)	ごはん 牛乳 冬瓜入りスープ マーボーなす オレンジ 一食豆	鶏肉 豆腐 赤みそ あいびき肉 豆アラクルト	牛乳	にんじん 葉ねぎ	とうがん なす 玉ねぎ しょうが オレンジ	米 砂糖 片栗粉	油	773 kcal 27.9g	野菜	
17 (木)	パンパン 牛乳 ミネストローネ オムレツ ほうれん草のソテー チーズ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ しめじ とうもろこし	パンパン マカロニ じゃがいも	油	784 kcal 33.9g	小魚	
18 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 ひよこつるの酢の物 冷凍みかん	あいびきに さつま揚げ	牛乳 ひよこつる	にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく きゅうり みかん	米 じゃがいも 砂糖 はるさめ	油 ごま	817 kcal 24.1g	野菜	
21 (月)	敬老の日									
22 (火)	国民の休日									
23 (水)	秋分の日									
24 (木)	食パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカーン バナナ	鶏肉 あいびき肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ バナナ	しょくパン じゃがいも	油	814 kcal 30.4g	海そう	
25 (金)	麦ごはん 牛乳 里いものふくめ煮 さんまの塩焼き ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ さんま	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく はくさい	米 麦 さといも 砂糖	油	920 kcal 34.1g	きのこ	
28 (月)	はちみつパン 牛乳 わんだんスープ さけフライ おひたし	豚肉 さけ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ	はちみつパン ワンタン 砂糖	油	764 kcal 31.2g	豆	
29 (火)	ごはん 牛乳 チャーシュー豆腐 中華風あえもの オレンジ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん いら	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり セロリー オレンジ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	792 kcal 27.7g	いも	
30 (水)	ごはん 牛乳 白玉団子汁 あじの揚げがらめ くるみあえ	鶏肉 かまぼこ あじ	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい 玉ねぎ もやし	米 しらたまだんご 砂糖	油 くるみ	846 kcal 30.6g	小魚	

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では「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。

9月の地場産物 使用予定

佐世保市産・・・精白米・牛乳・煮干し・パセリ・きゅうり
とうがん・にがうり・なす
長崎県産・・・葉ねぎ・えのきたけ・しいたけ・エリンギ
冷凍みかん・ひよこつる・ひきわり納豆

今年の十五夜は、
9月27日(日)です。
25日(金)の給食は、
お月見にちなんで、
里いも料理です。

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

*毎月19日は食育の日です。今月は18日に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。