



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
3 (月)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 ひよつつるの酢のもの グレープフルーツ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 ひよつつる	にんじん	にら	たまねぎ きゅうり	グレープフルーツ しょうが	こめ 麦 春雨 砂糖でん粉			769 26
4 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜の炒め物 梨	ツナ 合びき肉 厚揚げ てんぷら	牛乳	にんじん	いんげん	なし こんにゃく 枝豆	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ じゃがいも 砂糖			812 32.7
5 (水)	牛乳 ナン ラビオリのスープ キーマカレー	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ		ナン ラビオリ ひよこまめ・いんげんまめ じゃがいも	油		780 34.1
6 (木)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 いわしの蒲焼き ごま酢あえ	いわし 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳	にんじん	こねぎ	とうがん キャベツ	たまねぎ きゅうり	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干	805 27.7
7 (金)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ オムレツ ペンネのミートソース	オムレツ 鶏肉 合びき肉	牛乳	チンゲンサイ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	エリンギ	コッペパン ひよこまめ・いんげんまめ ペンネ でん粉さとう	油		834 39.1
10 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 焼肉 1食小魚	豚肉 豆腐 えび団子 米みそ	牛乳 一食小魚	にんじん	ニンニクの芽 こねぎ	キャベツ もやし りんごぶしゅれ	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	803 32.5
11 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 切干大根の酢の物 焼きししゃも 味付のり	卵 豆腐 赤カマボコ	牛乳 ししゃも わかめ 1食味のり	にんじん		きゅうり えのきたけ	たまねぎ 切干大根	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	煮干	717 28
12 (水)	牛乳 パーカーハウスパン フレンチサラダ 大豆とウインナーのトマト煮 メンチカツ	ミンチカツ 大豆 ウインナー	牛乳	トマト	にんじん アスパラ	たまねぎ	きゅうり	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖	油		921 34.6
13 (木)	牛乳 チャーハン わかめスープ 春巻き ゆかりあえ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ピーマン	きゅうり えのきたけ	たまねぎ	こめ 春巻き	油		730 23.5
14 (金)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 チーズポテト 冷凍みかん	赤かまぼこ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	ねぎ パセリ	冷凍みかん もやし	たまねぎ きくらげ	コッペパン じゃがいも ビーフン			848 32.2
18 (火)	牛乳 わかめごはん つみれ汁 なすのそぼろ炒め 卵焼き	厚焼玉子 トビウボール 麦みそ 豚ひき肉 てんぷら	牛乳 炊込わかめ	にんじん	いんげん こねぎ	なす しめじ	たまねぎ	こめ 里芋 砂糖 でん粉		煮干	763 33
19 (水)	牛乳 コッペパン キャベツのソテー じゃがいもと肉団子のスープ オレンジ	ミートボール ウインナー	牛乳	にんじん	アスパラ パセリ	オレンジ たまねぎ	キャベツ	コッペパン じゃがいも			696 28.2
20 (木)	牛乳 ごはん 白玉汁 里芋のみそ煮 ゆずゼリー	鶏肉 赤カマボコ 合びき肉 てんぷら 赤みそ	牛乳	にんじん	ほうれんそう いんげん	たまねぎ	こんにゃく	こめ 白玉餅 里芋 砂糖 ゆずゼリー		煮干 だし昆布	727 24.6
21 (金)	牛乳 米粉パン タイピーエン 肉シュウマイ きゅうりの南蛮漬け	シュウマイ うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん		きゅうり もやし	キャベツ きくらげ	米粉パン 春雨 砂糖	白ごま ごま油		796 34.8
25 (火)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 ホキのてんぷら 昆布サラダ	ホキ天玉揚げ 鶏肉 薄揚げ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん		キャベツ ごぼう きゅうり	こんにゃく たまねぎ コーン	こめ 砂糖	油 ごま油 青じそドレッシング	煮干 だし昆布	732 25
26 (水)	牛乳 パインパン 千切り野菜のスープ タラのカレー焼き アスパラのソテー	タラ ベーコン	牛乳	アスパラ	にんじん	たまねぎ もやし セロリー	キャベツ コーン	パインパン	オリーブ油		730 34
27 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス セルフサラダ 青じそドレッシング	牛肉	牛乳	にんじん	赤ピーマン	たまねぎ コーン グリーンピース	キャベツ マッシュルーム	こめ 麦 青じそドレッシング	油		759 23.5
28 (金)	牛乳 黒砂糖パン コーンポタージュ 卵入りソテー オレンジ	鶏肉 卵そぼろ	牛乳	にんじん	パセリ	オレンジ たまねぎ コーン	キャベツ クリームコーン	黒砂糖パン じゃがいも	油		843 31.4

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し なす パセリ きゅうり 冬瓜

長崎県産の食材(予定)

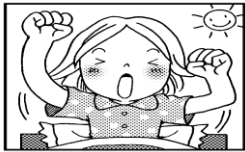
ねぎ 冷凍みかん

基準値	
エネルギー (kcal)	820
たんぱく質 (g)	30.0

早起き早寝朝ごはんで、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

20日は、月見にちなんで、白玉汁と里芋のみそ煮を取り入れています。

今年の中秋の名月は24日（月）です。

