令和 元 年　9 月　学校給食献立予定表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	だし類	栄養価(小) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	栄養価 (中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2 (月)	牛乳　米粉パン　千切り野菜のスープ じゃが団子のミートソースあえ　一食小魚	鶏肉 合びき肉	牛乳 一食小魚	ピーマン　にんじん 赤ピーマン	キャベツ　たまねぎ セロリ　黄ピーマン	米粉パン じゃが団子 砂糖	油		699 25.5	826 30.3
3 (火)	牛乳　ごはん　つみれ汁 厚焼き卵　なすのそぼろ炒め	厚焼き卵 あじつみれ 合びき肉 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　なす こんにゃく　しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	753 30.7	789 31.6
4 (水)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐　ひょっつるの酢の物 オレンジ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳 ひょっつる	にんじん　にら	たまねぎ　オレンジ きゅうり　しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉			736 25.9	790 26.8
5 (木)	牛乳　コッペパン　コンソメスープ キーマカレー　なし	合びき肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん　パセリ	なし　たまねぎ	コッペパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 マカロニ	油		770 31.5	863 34.4
6 (金)	牛乳　麦ごはん　けんちん汁　さばのみそ煮 昆布サラダ	さば味噌煮 豆腐 薄揚げ	牛乳 昆布	にんじん　こねぎ	きゅうり　こんにゃく ごぼう　コーン	こめ 里芋 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	707 26.1	760 27
9 (月)	牛乳　コッペパン じゃがいもと肉団子のスープ　一食ケチャップ オムレツ　アスパラのソテー	オムレツ ミートボール	牛乳	アスパラ　にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ エリンギ	コッペパン じゃがいも	油		703 27.4	795 30.3
10 (火)	牛乳　ごはん　かき卵汁 魚のバーベキューソース おひたし　味付けのり	ホキ 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 味付けのり わかめ	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　もやし えのきたけ　りんごﾋﾟｭｰﾚ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	714 33.9	768 34.8
11 (水)	牛乳　ごはん　五目豆　焼きししゃも 甘酢あえ	大豆 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん　キヌサヤ	きゅうり　こんにゃく れんこん	こめ じゃがいも 砂糖	油		748 29.5	801 30.3
12 (木)	牛乳　パインパン　ミネストローネ タンドリーチキン　カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん　ダイストマト 赤ピーマン	たまねぎ　キャベツ しめじ　枝豆 セロリ　黄ピーマン りんごﾋﾟｭｰﾚ	パインパン 砂糖	油 オリーブ油		678 29.8	838 34.1
13 (金)	牛乳　ゆかりごはん　白玉団子汁 里芋のみそ煮　りんごゼリー	かまぼこ 鶏肉 天ぷら　米みそ 合びき肉	牛乳	にんじん　こねぎ いんげん	たまねぎ　こんにゃく しいたけ	こめ 白玉団子 里芋　砂糖 りんごゼリー		煮干 だし昆布	722 22.8	778 24
17 (火)	牛乳　ごはん　肉じゃが 鮭の塩焼き　きゅうりの南蛮漬け	鮭 豚肉	牛乳	にんじん　キヌサヤ	たまねぎ　きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま油		711 30.9	764 31.7
18 (水)	牛乳　チャーハン　わかめスープ　春巻き にんにくの芽の炒め物	豆腐 つくね 豚肉	牛乳 わかめ	にんにくの芽　にんじん ピーマン	たまねぎ　もやし えのきたけ	こめ 砂糖 春巻き	油		811 26.2	836 26.8
19 (木)	牛乳　はちみつパン　コーンポタージュ ほうれん草とウインナーのソテー　りんご	鶏肉 ウインナー	牛乳 しらす干し	ほうれん草　にんじん パセリ	りんご　たまねぎ クリームコーン　キャベツ コーン	はちみつパン じゃがいも	油		668 26.6	819 31.4
20 (金)	牛乳　ごはん　冬瓜のみそ汁　いわしの蒲焼き ごまあえ	いわし 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	とうがん　なす もやし	こめ でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干	749 27	802 28
24 (火)	牛乳　ごはん　野菜わん そぼろごはんの具（ツナ）　冷凍みかん	ツナ 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん	冷凍みかん　たまねぎ ごぼう　はくさい しめじ　コーン 枝豆　しょうが	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	710 31.4	764 32.3
25 (水)	牛乳　麦ごはん　チキンカレー ごまじゃこサラダ	鶏肉	牛乳 しらす干し	ブロッコリー　にんじん	たまねぎ　キャベツ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	白ごま		755 22.3	808 23.2
26 (木)	牛乳　黒砂糖パン　わんたん汁 タラのコーンマヨネーズ焼き　フレンチサラダ	タラ かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん　こねぎ	キャベツ　たまねぎ もやし　きゅうり クリームコーン　しめじ	黒砂糖パン ワンタン 砂糖	マヨネーズ 油		678 34	828 38.4
27 (金)	牛乳　ごはん　チンゲン菜のスープ 回鍋肉　グレープフルーツ	豚肉 豆腐 卵 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ　にんじん ピーマン	グレープフルーツ　キャベツ たまねぎ　しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油 油		731 28	785 28.9
30 (月)	牛乳　コッペパン　タイピーエン 肉しゅうまい　塩もみきゅうり	うずら卵 豚肉 肉しゅうまい	牛乳	にんじん	きゅうり　キャベツ もやし　きくらげ	コッペパン 春雨	ごま油		730 32.1	823 34.9
									基準値 780 32.2	基準値 830 34.2
									平均値 724 28.5	平均値 802 30.5

○佐世保産の使用食材（予定）

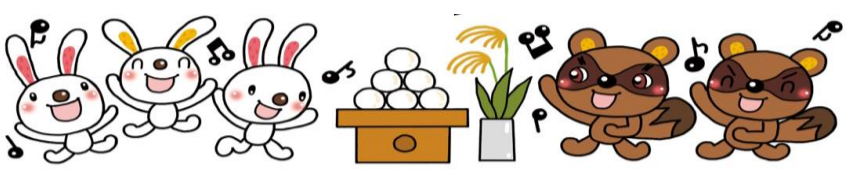
米　牛乳　煮干し　パセリ　冬瓜
なす　きゅうり

○長崎県産の使用食材（予定）

えのきたけ　しめじ　しいたけ

○9月の献立について

○9月13日の十五夜にちなみ「白玉団子汁」「里芋のみそ煮」を取り入れています。
○季節の食べ物として「なす」「冬瓜」「いわし」「さば」などを使用した献立を予定しています。



月見団子の始まり

秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、１年の中で最も明るく美しいといわれる「中秋の名月」にお供えしたのが月見団子の始まりです。この月が別名「いも名月」ともいわれることから、さといもに似せた形の団子を作る地域もあります。

団子といっしょにいもや秋のくだもの、お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。

