



| 日曜日     | こんだてのなまえ  | しょくひんのなまえとはたらき          |             |                       |                               |                           |                       | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---------|---|-------------------------|-------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------|
|         |   | あか<br>からだのもとになる         |             | みどり<br>からだのちゅうしをととのえる |                               | しろ<br>からだのねつやちからのもとになる    |                       |                |
|         |   | 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<br>木  | コッパン 牛乳<br>スパゲティミートソース なし<br>セルフサラダ いっしょくドレッシング | とうふ                     | こなチーズ       | ピーマン                  | キャベツ<br>グリーンピース なし<br>きゅうり ｺﾝ | スパゲティ                     | あぶら                   | 671<br>26.3    |
| 2<br>金  | ごはん 牛乳<br>わかめスープ やきにく                           | とうふ かまぼこ<br>みそ          | わかめ         | ピーマン                  | えのきたけ キャベツ<br>おろしりんご<br>しょうが  | さとう                       | あぶら<br>ごま             | 647<br>23.5    |
| 5<br>月  | ビーンズカレー 牛乳<br>(むぎごはん)<br>コールスローサラダ              | だいす                     |             |                       | グリーンピース<br>おろしりんご<br>キャベツ ｺﾝ  | さとう                       | あぶら                   | 677<br>22.4    |
| 6<br>火  | コッパン 牛乳<br>ビーフンじゅる かにシュウマイ<br>もやしのステー パナナ       | かまぼこ<br>かにシュウマイ         |             | ピーマン<br>ほうれん草         | もやし<br>バナナ                    | ビーフン                      | あぶら                   | 619<br>23.5    |
| 7<br>水  | ごはん 牛乳<br>とりごまうじる さばのみそに<br>しおもみきゅうり            | あぶらあげ<br>さばのみそに         |             | いんげん                  | ごぼう しいたけ<br>こんにやく<br>きゅうり     | さとう                       |                       | 651<br>24.0    |
| 8<br>木  | くろざとうパン 牛乳<br>じゃがいものベーコンに<br>ごまドレッシングサラダ オレンジ   | ベーコン                    |             | トマト                   | キャベツ<br>きゅうり ｺﾝ<br>オレンジ       | さとう<br>じゃがいも              | ごま                    | 595<br>20.1    |
| 9<br>金  | ごはん 牛乳<br>とうがんのスープ<br>さかなのレモンソースあえ かおりあえ        | ちゅうかつくね<br>シラ           | わかめ         |                       | とうがん<br>しいたけ<br>レモン キャベツ      | さとう                       | あぶら                   | 620<br>25.6    |
| 12<br>月 | ごはん 牛乳<br>さといものふくめに<br>ごもくあつやきたまご ごまあえ          | あつあげ<br>てんぷら<br>あつやきたまご |             | ほうれん草                 | グリーンピース<br>こんにやく<br>キャベツ      | さとう<br>さといも               | あぶら<br>ごま             | 705<br>26.3    |
| 13<br>火 | コッパン 牛乳<br>やきそば はるまき<br>ブロッコリーのおひたし             | ちくわ<br>てんぷら<br>はるまきのぐ   |             | ピーマン<br>ブロッコリー        | キャベツ<br>もやし                   | ちゃんぽんめん<br>はるまきのかわ<br>さとう | あぶら                   | 649<br>25.8    |
| 14<br>水 | ごはん 牛乳<br>マーボーとうふ<br>ピーナッツ入りナムル                 | とうふ<br>みそ               |             | いら<br>ほうれん草           | しょうが<br>もやし                   | じゃがいも<br>さとう              | あぶら<br>ごまあぶら<br>ピーナッツ | 612<br>22.6    |
| 15<br>木 | ナン 牛乳<br>ポテトとキャベツのスープ<br>キーマカレー パナナ             | ベーコン<br>ひよこまめ           |             | ピーマン                  | キャベツ<br>バナナ                   | じゃがいも                     | あぶら                   | 586<br>23.4    |
| 16<br>金 | ごはん 牛乳<br>みそしる さけのしおやき<br>ひじきのいりに               | あつあげ<br>さけ みそ<br>てんぷら   | わかめ<br>ひじき  |                       | なす<br>とうがん<br>ｺﾝ              | さとう                       | あぶら                   | 615<br>27.8    |
| 20<br>火 | はちみつパン 牛乳<br>ポークビーンズ キャベツのステー<br>かたぬきチーズ オレンジ   | ゆでだいす                   | チーズ         | ホールトマト                | キャベツ<br>ｺﾝ<br>オレンジ            | じゃがいも<br>さとう              | あぶら                   | 598<br>26.6    |
| 21<br>水 | ごはん 牛乳<br>あつあげとやさいのうまに なし<br>もやしときゅうりのナムル ぶりかけ  | あつあげ<br>ぶりかけ            |             | きぬさや                  | しいたけ<br>もやし<br>きゅうり なし        | さといも<br>さとう               | あぶら<br>ごまあぶら          | 670<br>24.0    |
| 22<br>木 | パイパン 牛乳<br>せんぎりやさいのスープ<br>かぼちゃフライ<br>アスパラのソテー   | ベーコン                    |             | かぼちゃ<br>アスパラガス        | キャベツ<br>セロリー<br>エリンギ          |                           | あぶら                   | 613<br>19.9    |
| 26<br>月 | ごはん 牛乳<br>にくじゃが ぶりのてりやき<br>きりぼしだいこんのすのもの        | ぶり                      |             | いんげん                  | こんにやく<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり     | じゃがいも<br>さとう              | あぶら<br>ごま             | 653<br>21.2    |
| 27<br>火 | しょくパン 牛乳<br>コンソメスープ<br>オムレツ フレンチサラダ<br>りんごジャム   | ベーコン<br>オムレツ            |             | パセリ                   | キャベツ<br>ｺﾝ<br>きゅうり            | マカロニ<br>さとう<br>りんごジャム     | あぶら                   | 599<br>23.5    |
| 28<br>水 | チャーハン 牛乳<br>すましじる きびなごからあげ<br>もやしのごあえ プリン       | やきぶた<br>とうふ<br>かまぼこ     | わかめ<br>きびなご | いんげん                  | きいろピーマン<br>もやし                | むぎ<br>さとう<br>プリン          | あぶら<br>ごま             | 645<br>23.5    |
| 29<br>木 | はいがパン 牛乳<br>コーンポタージュ<br>やさしいため パイン              | ベーコン                    |             | パセリ<br>ほうれん草          | クリームｺﾝ<br>ｺﾝ<br>キャベツ パイン      | じゃがいも                     | あぶら                   | 596<br>24.8    |
| 30<br>金 | ごはん 牛乳<br>とうふのちゅうかに<br>くきわかめのすのもの               | とうふ<br>ミートボール<br>えび     | くき<br>わかめ   | いんげん                  | しいたけ<br>きゅうり                  | かたくりこ<br>さとう              | あぶら<br>ごまあぶら          | 613<br>23.3    |

9月給食の食材の紹介 (予定のため、変更の場合もあります)

米・・・佐世保産 牛乳・・・長崎県北部産 (佐世保の業者から購入)  
 精肉・・・九州産 (長崎県・宮崎県・鹿児島県 佐世保の業者から購入)  
 野菜・・・たまねぎ・パセリ・なす・エリンギ・ほうれん草 (佐世保産)  
 にんじん・じゃがいも・きゅうり・ねぎ (県内産)

平均 632kcal たんぱく質 23.9g

