



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

