

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー 梨	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にはら	たまねぎ 梨 きゅうり もやし しょうが	こめ 砂糖 でん粉 緑豆春雨	ごま油		780	25.8
2 (水)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ 白身魚のフライ フレンチサラダ	白身魚 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		783	31.3
3 (木)	牛乳 麦ごはん わかめスープ 焼肉	牛肉 豆腐 かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ りんごピュレ しょうが	こめ 麦 砂糖		710	31	
4 (金)	牛乳 パインパン ビーフン汁 肉しゅうまい もやしときゅうりのナムル	肉しゅうまい かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん にはら	もやし きゅうり たまねぎ きくらげ	パインパン ビーフン 砂糖	ごま油	812	30.2	
7 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 ツナと野菜の炒め物 冷凍黄桃	ツナ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	アスパラ にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう しょうが 冷凍黄桃	こめ 里芋 砂糖		煮干	753	29.8
8 (火)	牛乳 ごはん ドライカレー 千切り野菜のスープ	合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	こめ いんげん豆 ひよこ豆			778	28.4
9 (水)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ クリームコーン コーン	パーカーハウスパン 砂糖			789	34.6
10 (木)	牛乳 ごはん 春雨汁 魚のバーベキューソース ゆかりあえ	シイラ トビウボ 豆腐	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ りんごピュレ しょうが	こめ 緑豆春雨 でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	737	35.1
11 (金)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものベーコン煮 カラフルサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン いんげん	たまねぎ キャベツ しめじ 黄ピーマン 枝豆	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		763	25.9
14 (月)	牛乳 チャーハン 中華スープ 春巻き もやしのオイスターソース炒め	えび団子 豚肉 天ぷら	牛乳	チンゲン菜 にんじん ピーマン	もやし たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ 緑豆春雨 春巻き でん粉	油 ごま油		825	24.1
15 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 クーブイリチー	卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 天ぷら	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ 枝豆 深ねぎ 生しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	765	29.9
16 (水)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ジャーマンポテト	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも ラビオリ	油		780	30.1
17 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめの酢の物	豆腐 肉団子	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり きゅうり たけのこ しめじ 枝豆 ヤングコーン	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		750	25.9
18 (金)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ しらす干し入りソテー オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	油		784	32.5
23 (水)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ タンドリーチキン スパゲティソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ 黄ピーマン りんごピュレ	コッペパン スパゲティ	油		826	35.7
24 (木)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 きゅうりの南蛮漬け	さんまみぞれ煮 厚揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ		きゅうり とうがん なす	こめ 里芋 砂糖	白ごま ごま油	煮干	775	27.4
25 (金)	牛乳 米粉パン タイピーエン しししゃもフライ アスパラのサラダ	うずら卵 豚肉	牛乳 しししゃもフライ	アスパラ にんじん	キャベツ もやし きくらげ きゅうり	米粉パン 緑豆春雨 砂糖	油 ごま油		805	34.4
28 (月)	牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 なすのそぼろ炒め 味付のり	鶏肉 豚ひき肉 かまぼこ 米みそ 天ぷら 薄揚げ	牛乳 味付のり	にんじん いんげん 小ねぎ	なす ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ 麦 砂糖		煮干 だし昆布	706	26.3
29 (火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 里芋のみそ煮 ももゼリー	豆腐 鶏肉 かまぼこ 天ぷら 米みそ 合びき肉	牛乳	にんじん いんげん 小ねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ ももゼリー 里芋 砂糖 白玉		煮干 だし昆布	782	29.3
30 (水)	牛乳 胚芽パン コーンポタージュ プレーンオムレツ 甘酢キャベツ	オムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン	胚芽パン じゃがいも 砂糖			850	36.5

佐世保産の食材 (予定)

米 牛乳 冬瓜 パセリ なす  
きゅうり 煮干し

※3日(木)の焼肉は、佐世保和牛を  
使う予定です。

長崎県産の食材 (予定)

えのきたけ しめじ しいたけ



月見

十五夜の月は「中秋の名月」ともよばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦(旧暦)で8月15日の満月です。右の歌は8月にかけて、「月」という言葉を8回おぼろいだ歌で、「いろいろな月に月をみることは多いけれど、お月見をするならこの月の月だな」と、この十五夜の月を詠んだ歌といわれます。十五夜はお団子や稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えて、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

29日は、月見にちなんで、白玉団子汁と里芋のみそ煮を取り入れています。



月々に月見る月は多けれど  
月見る月はこの月の月

基準値

830
34.2
平均
778
30.2

平成 2 年 9 月 学校給食献立予定表(B) 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			だし類	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		
		今年の中秋の名月は <u>10月1日(木)</u> です。				エネルギー