

8・9月 学校給食献立表



日	よ	う	び	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)				
					1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質			
8/31	月			なつやさいカレー (おまごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃにんじんピーマン	たまねぎ パイン おろしりんご おろしにんにく	おうとう みかん なす レモン	5群 カクテルゼリー	6群 カレールウ あぶら	697	799
9/1	火			くろざとうパン やきそば きびなごフライ こんぶあえ	ふだにく かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ きびなごフライ	ごまつなねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり もやし	くろざとうパン さとう	あぶら ちゃんぽんめん	591	732
2	水			ごはん なすのおきしる さわらのしおやき ごますあえ	さわらとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ	もやし しいたけ	ごめ さといも さとう	ごま あぶら	596	773
3	木			コッペパン まめとウィンナーのトマト チーズオムレツ やさいのソテー	オムレツ だいす ウィンナー ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ごまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	コッペパン	あぶら	684	761
4	金			ごはん ワンタンスープ チンジャオロースー オレンジ	ぎょうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン ほうれんそう	オレンジ もやし おろししょうが	たまねぎ たけのこ おろしにんにく	ごめ ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	621	779
7	月			とうもろこしごはん とうがんのにももの ごもくあつやきたまご れいとうようなし	ごもくあつやきたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	とうがん とうもろこし ことばう えだまめ	ようなし こんにゃく たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	661	830
8	火			コッペパン わふうスパゲティ フレンチサラダ パナナ	ふだにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう にんじん きピーマン	パナナ キャベツ えのきだけ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	672	832
9	水			ごはん チャーシューどうふ ちゅうかふうあえもの (きんしたまご) ぶどうゼリー	あつあげ ふだにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ おろししょうが	きゅうり もやし おろしにんにく	ごめ さとう ぶどうゼリー はるさめ	ごまあぶら	666	795
10	木			パーカーハウスパン ポテトやさいのスー ョでキャベツ てりやきチキンハンバーグ	パーコン	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	たまねぎ	パーカーハウスパン	あぶら	615	824
11	金			ごはん やさいわん しろみざかなフライ だいすとひじきのいりに	しろみざかなフライ だいす とうふ かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく	れんこん しめじ	ごめ さとう	あぶら	673	782
14	月			ごはん ぶりかけ にくじゃが くきわかめのすのもの	てんぷら ふだにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく	きゅうり	じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	621	837
15	火			はちみつパン タイピーエン だいすといんごのあげに オレンジ	うすらのたまご ふだにく かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん ねぎ	オレンジ たまねぎ	キャベツ もやし	はちみつパン はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	628	778
16	水			ごはん とうがんのすいもの さかなのこうみやき れいとうおうとう	あじ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうがん たまねぎ おろしにんにく	おうとう えのきだけ おろししょうが	ごめ さとう	あぶら ごま	622	849
17	木			コッペパン ユーボタージュ かぼちゃひきにくフライ ピーズサラダ	だいす だいふくまめ きんときまめ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ ごまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ きゅうり	コッペパン	あぶら オリブオイル	696	757
18	金			おまごはん えびだんごのスー マーボーなす なし	えびだんご ふだにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	なし たまねぎ たけのこ おろしにんにく	なす もやし しいたけ おろししょうが	ごめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	603	885
23	水			ごはん はるさめじる えだまめチャンプルー りんご	とうふ たまご かまぼこ ふだにく とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ほうれんそう	りんご キャベツ えだまめ	たまねぎ がらうり しいたけ	ごめ はるさめ	あぶら	631	794
24	木			コッペパン カレーうどん ごまつなサラダ (ツナ) パナナ	ふだにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	パナナ キャベツ しめじ	たまねぎ きゅうり レモン	コッペパン うどん	あぶら カレールウ あぶら	618	760
25	金			キムタクごはん チンゲンサイのスー あじのすりみあげ ョーグルト	あじのすりみあげ とりにく ふだにく	ぎゅうにゅう ョーグルト	チンゲンサイ ねぎ にんじん	たまねぎ もやし しいたけ	はくさいキムチ たくあん	ごめ	あぶら ごまあぶら	631	763
28	月			ごはん とうふのちゅうかに ししゃもフライ ゆかりあえ	とうふ ふだにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ゆかり いんげん	きゅうり たけのこ	たまねぎ しいたけ	ごめ さとう	あぶら	669	904
29	火			ハインパン ラビオリスー アンサンブルエッグ キャベツのソテー	アンサンブルエッグ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ とうもろこし	たまねぎ	ハインパン ラビオリ	あぶら	585	794
30	水			ごはん さといものふくめに きりほしだいこんのすのもの いわしのうめに さつまいもだいふく	いわしのうめに あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり こんにゃく きりほしだいこん	たまねぎ れんこん	ごめ さといも さつまいもだいふく さとう	あぶら ごま	707	877

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります

【この期間の献立について】



◎季節の野菜・果物として、「かぼちゃ」「冬瓜」「ピーマン」「なす」「とうもろこし」

「にがうり」「梨」などを献立に取り入れています。

◎食育の日 (毎月19日) の献立として、18日 (金) に旬の



「なす」を使った「マーボーなす」と、旬の果物「梨」が登場します。

◎今年の十五夜は10月1日 (木) です。行事食として、30日 (水) に

「聖手の詰め煮」とデザートに「さつまいも大福」をつけています。

★お知らせ★

4日 (金) のチンジャオロースーには、長崎和牛を使用します。今回の長崎和牛は佐世保市からの提供です。



平均栄養価	642	805
学校給食摂取基準	24.6	30.2
	650	830
	26.8	34.2

生活リズムをととのえよう!

みなさんは、夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか?

しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って生活リズムをととのえることが大切です。

