

| 日付<br>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      |              |
|           |                                               | 1 群                               | 2 群           | 3 群                       | 4 群                           | 5 群                   | 6 群                                 |            | たんぱく質      |              |
| 1<br>(火)  | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐<br>リャンバンウースー 梨                    | 豆腐<br>合びき肉<br>赤みそ                 | 牛乳            | にんじん にら                   | たまねぎ<br>きゅうり<br>しょうが          | 梨<br>もやし              | こめ<br>砂糖<br>でん粉<br>緑豆春雨             | ごま油        |            | 780<br>25. 8 |
| 2<br>(水)  | 牛乳 コッペパン<br>ポテトとキャベツのスープ<br>白身魚のフライ フレンチサラダ   | 白身魚フライ<br>鶏肉                      | 牛乳            | にんじん<br>パセリ               | キャベツ<br>コーン                   | たまねぎ<br>きゅうり          | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖                | 油          |            | 783<br>31. 3 |
| 3<br>(木)  | 牛乳 麦ごはん わかめスープ<br>焼肉                          | 牛肉<br>豆腐<br>かまぼこ<br>米みそ           | 牛乳<br>わかめ     | にんじん ピーマン                 | キャベツ<br>もやし<br>りんごビュレ         | たまねぎ<br>えのきたけ<br>しょうが | こめ<br>麦<br>砂糖                       |            |            | 710<br>31    |
| 4<br>(金)  | 牛乳 パインパン ビーフン汁<br>肉しゅうまい もやしときゅうりのナムル         | 肉しゅうまい<br>かまぼこ<br>豚肉              | 牛乳            | にんじん にら                   | もやし<br>たまねぎ                   | きゅうり<br>きくらげ          | パインパン<br>ビーフン<br>砂糖                 | ごま油        |            | 812<br>30. 2 |
| 7<br>(月)  | 牛乳 ごはん 豚汁 ツナと野菜の炒め物<br>冷凍黄桃                   | ツナ<br>厚揚げ<br>豚肉<br>麦みそ            | 牛乳<br>わかめ     | アスパラ にんじん                 | たまねぎ<br>ごぼう<br>冷凍黄桃           | こんにゃく<br>しょうが         | こめ<br>里芋<br>砂糖                      |            | 煮干         | 753<br>29. 8 |
| 8<br>(火)  | 牛乳 ごはん ドライカレー<br>千切り野菜のスープ                    | 合びき肉<br>鶏肉                        | 牛乳            | にんじん パセリ                  | キャベツ<br>セロリ                   | たまねぎ                  | こめ<br>いんげん豆 ひよこ豆                    |            |            | 778<br>28. 4 |
| 9<br>(水)  | 牛乳 パーカーハウスパン<br>とうもろこしのスープ<br>煮込みハンバーグ ゆでキャベツ | ハンバーグ<br>鶏肉                       | 牛乳            | にんじん ほうれん草                | たまねぎ<br>クリームコーン               | キャベツ<br>コーン           | パーカーハウスパン<br>砂糖                     |            |            | 789<br>34. 6 |
| 10<br>(木) | 牛乳 ごはん 春雨汁<br>魚のバーベキューソース ゆかりあえ               | シイラ<br>トリウパール<br>豆腐               | 牛乳            | にんじん 小ねぎ                  | キャベツ<br>たまねぎ<br>しょうが          | もやし<br>りんごビュレ         | こめ<br>緑豆春雨<br>でん粉<br>砂糖             | 油          | 煮干<br>だし昆布 | 737<br>35. 1 |
| 11<br>(金) | 牛乳 黒砂糖パン じゃがいものベーコン煮<br>カラフルサラダ               | ベーコン                              | 牛乳            | にんじん 赤ピーマン<br>いんげん        | たまねぎ<br>しめじ<br>枝豆             | キャベツ<br>黄ピーマン         | 黒砂糖パン<br>じゃがいも<br>砂糖                | 油          |            | 763<br>25. 9 |
| 14<br>(月) | 牛乳 チャーハン 中華スープ 春巻き<br>もやしのオイスターソース炒め          | えび団子<br>豚肉<br>天ぷら                 | 牛乳            | チンゲン菜 にんじん<br>ピーマン        | もやし<br>えのきたけ                  | たまねぎ<br>たけのこ          | こめ<br>緑豆春雨<br>春巻き<br>でん粉            | 油<br>ごま油   |            | 825<br>24. 1 |
| 15<br>(火) | 牛乳 ごはん 親子丼 クーブイリチー                            | 卵<br>鶏肉<br>かまぼこ<br>豚肉 天ぷら         | 牛乳<br>こんぶ     | にんじん                      | たまねぎ<br>深ねぎ                   | 枝豆<br>生しいたけ           | こめ<br>砂糖<br>でん粉                     | ごま油        | 煮干         | 765<br>29. 9 |
| 16<br>(水) | 牛乳 コッペパン ラビオリのスープ<br>ジャーマンポテト                 | 鶏肉<br>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<br>じゃがいも<br>ラビオリ              | 油          |            | 780<br>30. 1 |
| 17<br>(木) | 牛乳 ごはん 豆腐の中華煮<br>茎わかめの酢の物                     | 豆腐<br>肉団子                         | 牛乳<br>茎わかめ    | にんじん                      | たまねぎ<br>きゅうり<br>しめじ<br>ヤングコーン | たけのこ<br>枝豆            | こめ<br>砂糖<br>でん粉                     | ごま油        |            | 750<br>25. 9 |
| 18<br>(金) | 牛乳 はちみつパン ポークビーンズ<br>しらす干し入りソテー オレンジ          | 豚肉<br>大豆                          | 牛乳<br>しらす干し   | にんじん ほうれん草                | たまねぎ<br>オレンジ                  | キャベツ                  | はちみつパン<br>じゃがいも<br>いんげん豆 ひよこ豆<br>砂糖 | 油          |            | 784<br>32. 5 |
| 23<br>(水) | 牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ<br>タンドリーチキン スパゲティソテー       | 鶏肉<br>ベーコン                        | 牛乳<br>ヨーグルト   | ピーマン チンゲンサイ<br>にんじん 赤ピーマン | たまねぎ<br>黄ピーマン                 | エリンギ<br>りんごビュレ        | コッペパン<br>スパゲティ                      | 油          |            | 826<br>35. 7 |
| 24<br>(木) | 牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁<br>さんまのみぞれ煮 きゅうりの南蛮漬け           | さんまみぞれ煮<br>厚揚げ<br>麦みそ             | 牛乳<br>わかめ     |                           | きゅうり<br>なす                    | とうがん                  | こめ<br>里芋<br>砂糖                      | 白ごま<br>ごま油 | 煮干         | 775<br>27. 4 |
| 25<br>(金) | 牛乳 米粉パン タイピーエン<br>ししやもフライ アスパラのサラダ            | うずら卵<br>豚肉                        | 牛乳<br>ししやもフライ | アスパラ にんじん                 | キャベツ<br>きくらげ                  | もやし<br>きゅうり           | 米粉パン<br>緑豆春雨<br>砂糖                  | 油<br>ごま油   |            | 805<br>34. 4 |
| 28<br>(月) | 牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁<br>なすのそぼろ炒め 味付のり                | 鶏肉<br>豚ひき肉<br>かまぼこ 米みそ<br>天ぷら 薄揚げ | 牛乳<br>味付のり    | にんじん いんげん<br>小ねぎ          | なす<br>たまねぎ<br>しょうが            | ごぼう<br>こんにゃく          | こめ<br>麦<br>砂糖                       |            | 煮干<br>だし昆布 | 706<br>26. 3 |
| 29<br>(火) | 牛乳 ごはん 白玉団子汁<br>里芋のみそ煮 ももゼリー                  | 豆腐<br>鶏肉 かまぼこ<br>天ぷら 米みそ<br>合びき肉  | 牛乳            | にんじん いんげん<br>小ねぎ          | たまねぎ<br>ごぼう                   | こんにゃく                 | こめ<br>ももゼリー<br>里芋 砂糖<br>白玉          |            | 煮干<br>だし昆布 | 782<br>29. 3 |
| 30<br>(水) | 牛乳 胚芽パン コーンポタージュ<br>プレーンオムレツ 甘酢キャベツ           | オムレツ<br>鶏肉                        | 牛乳            | にんじん パセリ                  | キャベツ<br>クリームコーン               | たまねぎ<br>コーン           | 胚芽パン<br>じゃがいも<br>砂糖                 |            |            | 850<br>36. 5 |

| 基準値   |
|-------|
| 830   |
| 34. 2 |
| 平均    |
| 778   |
| 30. 2 |

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、佐世保市から無償  
提供の「長崎和牛」を使用予定です。

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、「月」という言葉を8回おり込んだ  
歌で、「いろん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。  
今年の中秋の名月は10月1日（木）です。



〇 月々に月見る月は多けれど  
月見る月はこの月の月