



日 (曜)	献立		からだをつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			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		
2 (月)	パーカーハウスパン とうがんいりスープ にこみハンバーグ	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ ぶどうゼリー	とうふ とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうがん キャベツ	パーカーハウスパン さとう ぶどうゼリー	あぶら	605 kcal 27.5g	 さかな
3 (火)	ゆかりごはん ごもくうどん ひじきサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき しらすばし	ゆかり(あかじそ) にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ きゅうり とうもろこし	こめ うどん さとう	あぶら	594 kcal 20.9g	 しゅじつ
4 (水)	なつやさいかレーライス (むぎごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ もものかんづめ なす みかんのかんづめ パインのかんづめ	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	710 kcal 19.0g	 たまご
5 (木)	パインパン ビーンズスープ ゆでブロッコリー	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ タルタルソース	ベーコン だいず しろみざかな(ホキ)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら タルタル ソース	638 kcal 24.7g	 きのこ
6 (金)	ごはん マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう なし	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが なし もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	662 kcal 24.3g	 にゅうせいひん
9 (月)	コッペパン コーンポタージュ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも ポタージュ さとう	あぶら	617 kcal 23.3g	 まめ・まめせいひん
10 (火)	チャーハン ちゅうかスープ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう あつやきたまご	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	598 kcal 23.9g	 こざかな
11 (水)	ごはん みそしる カツオののりごまがらめ	ぎゅうにゅう なまパイン	とうふ むぎみそ あぶらあげ カツオ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう	とうがん たまねぎ パイン えだまめ とうもろこし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	684 kcal 31.6g	 いも
12 (木)	コッペパン ミートスパゲティ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう	あいびきにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	639 kcal 25.9g	 かいそう
13 (金)	ごはん さといものふくめに さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう かおりあえ	とりにく がんもどき さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かおり(あおじそ)	しいたけ こんにゃく だいこん キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	687 kcal 24.8g	 やさい
16 (月)	敬老の日									
17 (火)	ピビンバ (むぎごはん・やきにく・ナムル・いりたまご) わかめスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく たまご こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	619 kcal 23.1g	 さかな
18 (水)	ごはん つみれじる なすのそぼろいため	ぎゅうにゅう れいとうみかん	あじボール むぎみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかピーマン	たまねぎ だいこん なす しょうが みかん	こめ さとう	あぶら	612 kcal 24.0g	 いも
19 (木)	くろざとうパン タイピーエン とうふチャンプルー	ぎゅうにゅう	うすらのたまご おさかなソーセージ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ にがうり	くろざとうパン はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	607 kcal 27.5g	 くだもの
20 (金)	ごはん けんちんじる さばのからあげ	ぎゅうにゅう おひたし	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	れんこん こんにゃく ごぼう キャベツ	こめ さといも さとう こむぎこ	あぶら	635 kcal 23.8g	 にく
23 (月)	秋分の日									
24 (火)	むぎごはん にくじゃが やさいふりかけ	ぎゅうにゅう すみそあえ	ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん やさいふりかけ	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	635 kcal 20.4g	 まめ・まめせいひん
25 (水)	とうもろこしごはん やさいわん ししゃもフライ	ぎゅうにゅう いそかあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん	とうもろこし えだまめ はくさい ごぼう しめじ キャベツ もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	621 kcal 22.9g	 たまご
26 (木)	ピタパン ポテトとキャベツのスープ チーズ キーマカレー バナナ	ぎゅうにゅう	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ バナナ	ピタパン じゃがいも レンズまめ カレールウ	あぶら	604 kcal 27.0g	 きのこ
27 (金)	ごはん すましじる いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう クーバイリチー	かまぼこ とうふ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	606 kcal 22.6g	 やさい
30 (月)	はちみつパン ボークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	631 kcal 30.8g	 こざかな
* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。 * 栄養価は中学年(3・4年生)の値です。									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
* 学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。									650 kcal	26.8g

★今月の献立紹介★

- 季節の食材「きゅうり」「なす」「冬瓜」「かぼちゃ」「梨」を献立に使用しています。
- 4日(火)は「ごはん」と「うどん」の献立です。『ゆかりごはん』はいつもの量より少なめです。
- 11日(水)は新献立『カツオののりごまがらめ』があります。「カツオ」の角切りにかたくり粉をまぶして油で揚げ、「枝豆」「とうもろこし」と一緒に甘がらいタレにからめ、仕上げに「青のり」「ごま」をふります。
- 毎月19日は食育の日。今月は佐世保産の「にがうり」を使った『豆腐チャンプルー』です。
- 25日(水)は夏野菜を使った『とうもろこしごはん』です。「枝豆」「にんじん」も入っています。



★お月見★

旧暦の8月15日が、一年中で一番月が美しいということから「中秋の名月」とも呼ばれています。ももとは里芋の収穫を祝う行事で、里芋に見立てたお団子を食べることから「芋名月」ともいわれます。

今年は9月13日がお月見です。給食では13日(金)にお月見の行事食で『里芋の詰め煮』があります。

★今月の地元の食材★

《佐世保産》
こめ
ぎゅうにゅう
にほ
とうがん
米・牛乳・煮干し・きゅうり・冬瓜
トマト・なす・にがうり・アスパラガス

《長崎県産》
だいず
れいとう
ほ
大豆・冷凍みかん・しらす干し・さば
あじボール・ひじき・わかめ・しめじ
えのきたけ・しいたけ・エリンギ