



Table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients (Red, Green, Yellow), and Nutritional Value (Energy, Protein, Fat). Rows list daily menus from 30th July to 29th August.

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

今月の献立について

◎9月29日(金)は中秋の名月にちなんで、お月見の献立としてさといもの含め煮を実施します。◎季節の果物として「なし」を、19日食育の日は長崎県産の大豆を取り入れています。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



今月の食材

佐世保市産：きゅうり パセリ とうがん なす ほうれん草
長崎県産：しょうが エリンギ えのきたけ 大豆 わかめ ひじき 切干大根
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
30 (水)	牛乳 ピタパン ラビオリスープ キーマカレー ミニゼリー	豚肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 ビーマン	たまねぎ コーン	ピタパン ラビオリ りんごゼリー	油	732 34.2
31 (木)	牛乳 コッパン ツナスパゲティ フレンチサラダ	ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	コッパン スパゲティ 砂糖	油	829 33.6
1 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 なすのそぼろ炒め ハナナ	厚揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく ごぼう しょうが なす たまねぎ パナナ	米 さといも 砂糖 かたくりこ	油	742 23.9
4 (月)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ なし	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり セロリ なし	米 麦 砂糖 かたくりこ	油 ごま油	795 29.6
5 (火)	牛乳 コッパン じゃがいものウインナー煮 しらす干し入りソテー(しらす干し) いちごジャム	ウインナー	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ コーン	コッパン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	油	742 28.6
6 (水)	牛乳 ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 いわし生姜煮 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ いわし	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにゃく とうがん ごぼう もやし しょうが	米 砂糖	油	776 28.7
7 (木)	牛乳 コッパン 焼きそば ポークしゅうまい ビリ辛きゅうり	豚肉 かまぼこ さつまあげ しゅうまい	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	コッパン ちゅうかめん 砂糖	油 ごま油	778 36.7
8 (金)	牛乳 ごはん 中華丼 ちくわの磯辺あげ おひたし	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやえんどう ブロッコリー	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	米 砂糖 かたくりこ	油	856 30.5
11 (月)	牛乳 ごはん 野菜わん さばの塩焼き れんこんのきんぴら	鶏肉 厚揚げ さば	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	えのきたけ たまねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	米 砂糖	油	767 27.7
12 (火)	牛乳 コッパン 太平燕(うすらの卵) ココア豆 オレンジ	豚肉 かまぼこ うすら卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし オレンジ	コッパン 春雨 砂糖 かたくりこ	油 ごま油	774 34.3
13 (水)	牛乳 キムチチャーハン チンゲン菜のスープ ひじきサラダ 冷凍みかん	豚肉 ミートボール	牛乳 ひじき	にんじん ビーマン チンゲンサイ ブロッコリー	白菜キムチ たまねぎ コーン えのきたけ 冷凍みかん	米 砂糖	油 ごま油	734 27.8
14 (木)	牛乳 米粉パン とうもろこしのスープ オムレツ 小松菜サラダ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ コーン きゅうり	米粉パン 砂糖	油	682 31.7
15 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 すりみ揚げ ゴーヤチャンプルー	油揚げ 麦みそ おさかなコロック 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	とうがん たまねぎ しめじ キャベツ にがうり 枝豆	米 さといも 砂糖	油 ごま油	796 28.5
19 (火)	牛乳 バインパン ミートボールと大豆のトマト煮 カラフルサラダ 一食小魚	ミートボール 大豆	牛乳 小魚	にんじん パセリ トマト 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 枝豆 コーン	バインパン じゃがいも 砂糖	油	840 36.4
20 (水)	牛乳 麦ごはん わかめスープ 焼肉 オレンジ	豆腐 豚肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ キャベツ もやし しょうが オレンジ	米 麦 砂糖	油 ごま油	752 29.1
21 (木)	牛乳 コッパン せん切り野菜のスープ ペンネのミートソース 棒チーズ	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ エリンギ	コッパン マカロニ 砂糖	油	747 34.5
22 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 ししゃもフライ 切り干し大根の酢の物 パナナ	鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ 切干大根 もやし パナナ	米 春雨 砂糖	油 ごま	835 28.6
25 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 卵焼き クービリチー	おさかなボール 厚揚げ 麦みそ 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 砂糖	油 ごま油	768 30.9
26 (火)	牛乳 黒砂糖パン 豆乳パン Pumpkinポタージュ たりやきチキンバーグ キャベツのソテー	鶏肉 豆乳 ハンバーグ 白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン かたくりこ	油	800 34.8
27 (水)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) コールスローサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	793 22.7
28 (木)	牛乳 はちみつパン マロニースープ 魚のレモンソースあえ ブロッコリーサラダ	豚肉 ホキ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ レモン きゅうり	はちみつパン マロニー 砂糖	油	801 35.4
29 (金)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 小松菜の炒め物 冷凍黄桃	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく れんこん ごぼう もやし 黄桃	米 さといも 砂糖	油	758 26.5
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食	830
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。							摂取基準	34.2

今月の献立について

◎9月29日(金)は中秋の名月にちなんで、お月見の献立としてさといもの含め煮を実施します。
◎季節の果物として「なし」を、19日食育の日は長崎県産の大豆を取り入れています。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



今月の食材

佐世保市産：きゅうり パセリ とうがん なす ほうれん草
長崎県産：しょうが エリンギ えのきたけ 大豆 わかめ ひじき 切干大根
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。

