



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							だし等	栄養価(中)	栄養価(小)
		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	エネルギー
		1群	2群	3群		4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
3 (月)	牛乳 パインパン 千切り野菜のスープ タラのカレー焼き アスパラのソテー	タラ パイン	牛乳	アスパラ にんじん		たまねぎ キャベツ もやし コーン セロリー	パインパン	オリーブ油		730	623
										34.0	29.6
4 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 切干大根の酢の物 焼きししゃも 味付のり	卵 豆腐 赤かまぼ	牛乳 ししゃも 一食のり	にんじん		きゅうり たまねぎ えのきたけ 切干大根	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	煮干 だし昆布	717	664
										28.0	27.1
5 (水)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 ひよつつるの酢の物 グレープフルーツ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 ひよつつる わかめ	にんじん にら		たまねぎ グレープフルーツ きゅうり しょうが	こめ 麦 春雨 砂糖 でんぷん			769	715
										26	25.1
6 (木)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ オムレツ ペンネのミートソース	オムレツ 鶏肉 合びき肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん トマト		たまねぎ エリンギ マッシュルーム	コッペパン ひよこまめ・いんげんまめ ペンネ でん粉	油		834	695
										39.1	34.7
7 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 いわしの蒲焼き ごま酢あえ	いわし 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳	にんじん ねぎ		とうがん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干	805	750
										27.7	26.8
10 (月)	牛乳 パーカーハウスパン フレンチサラダ 大豆とウインナーのトマト煮 メンチカツ	ミンチカツ 大豆 ウインナー	牛乳	トマト にんじん アスパラ		たまねぎ きゅうり	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖	揚げ油		921	781
										34.6	30.3
11 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜の炒め物 梨	ツナ 合びき肉 厚揚げ てんぷら	牛乳	にんじん いんげん		なし たまねぎ こんにゃく キャベツ 枝豆 しょうが	こめ じゃがいも 砂糖			812	758
										32.7	31.8
12 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 焼肉 1食小魚	豚肉 豆腐 えび団子 米みそ	牛乳 一食小魚	にんじん ニンニクの芽 こねぎ		キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ りんごビュレ しょうが	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	803	749
										32.5	31.6
13 (木)	牛乳 黒砂糖パン コーンポタージュ 卵入りソテー オレンジ	鶏肉 卵そぼろ	牛乳	にんじん パセリ		オレンジ キャベツ たまねぎ クリームコーン	黒砂糖パン じゃがいも	油		843	694
										31.4	27.1
14 (金)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス セルフサラダ 青じそドレッシング		牛乳	にんじん 赤ピーマン		たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ 麦	油		759	707
										23.5	22.6
18 (火)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 ホキのてんぷら 昆布サラダ	ホキ天玉揚げ 鶏肉 薄揚げ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん		キャベツ こんにゃく ごぼう たまねぎ きゅうり コーン	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	732	679
										25.0	24.2
19 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん さばの塩麹焼き ごまあえ	さば 豆腐 鶏肉もも 赤かまぼ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ		もやし たまねぎ しめじ	こめ 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布 塩麹	849	796
										33.7	32.8
20 (木)	牛乳 米粉パン タイピーエン きゅうりの南蛮漬け 肉シュウマイ	シュウマイ うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん		きゅうり キャベツ もやし きくらげ	米粉パン 春雨 砂糖	白ごま ごま油		796	797
										34.8	34.9
21 (金)	牛乳 ごはん 白玉汁 里芋のみそ煮 ゆずゼリー	鶏肉 赤かまぼ 合びき肉 てんぷら 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん		たまねぎ こんにゃく	こめ 白玉もち 里芋 砂糖 ゆずゼリー		煮干 だし昆布	730	676
										24.6	23.6
25 (火)	牛乳 わかめごはん つみれ汁 なすのそぼろ炒め 卵焼き	厚焼玉子 トウモロコシ 麦みそ	牛乳 炊込わかめ	にんじん いんげん ねぎ		なす たまねぎ しめじ	こめ 里芋 砂糖 でん粉		煮干	763	710
										33.0	32.0
26 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 リャンパンウースー	厚揚げ えび団子 豚肉	牛乳	にんじん		きゅうり たけのこ たまねぎ もやし 枝豆 ヤングコーン きくらげ しょうが	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油		774	721
										28.5	27.7
27 (木)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 チーズポテト 冷凍みかん	赤かまぼ 豚肉 パイン	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ パセリ		冷凍みかん たまねぎ もやし きくらげ	コッペパン じゃがいも ビーフン			848	710
										32.2	27.8
28 (金)	牛乳 チャーハン わかめスープ 春巻き ゆかりあえ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン		きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ 春巻き	油		729	690
										22.5	22.5
佐世保産の食材(予定)									長崎県産の食材(予定)		
牛乳 煮干し なす ぱれり きゅうり									ねぎ 冷凍みかん		
基準値											
エネルギー (kcal)									820		750
たんぱく質 (g)									30.0		28.0

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

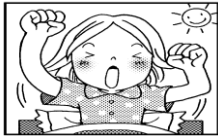
米 牛乳 煮干し なす パセリ きゅうり

ねぎ 冷凍みかん

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

21日は、月見にちなんで、白玉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24日（月）です。

