

令和元年9月 学校給食献立予定表(A) 佐世保市学校給食センター



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		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(kcal)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
2 (月)	牛乳 米粉パン 千切り野菜のスープ じゃが団子のミートソースあえ 一食小魚	鶏肉 合びき肉	牛乳 一食小魚	ピーマン にんじん 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ セロリ 黄ピーマン	米粉パン じゃが団子 砂糖	油		699	826
									25.5	30.3
3 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼き卵 なすのそぼろ炒め	厚焼き卵 あじつみれ 合びき肉 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ なす こんにゃく しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	753	789
									30.7	31.6
4 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ひよっつるの酢の物 オレンジ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳 ひよっつる	にんじん にら	たまねぎ オレンジ きゅうり しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉			736	790
									25.9	26.8
5 (木)	牛乳 コッペパン コンソメスープ キーマカレー なし	合びき肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	なし たまねぎ	コッペパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 マカロニ	油		770	863
									31.5	34.4
6 (金)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 昆布サラダ	さば味噌煮 豆腐 薄揚げ	牛乳 昆布	にんじん こねぎ	きゅうり こんにゃく ごぼう コーン	こめ 里芋 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	707	760
									26.1	27
9 (月)	牛乳 コッペパン じゃがいもと肉団子のスープ 一食ケチャップ オムレツ アスパラのソテー	オムレツ ミートボール	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ	コッペパン じゃがいも	油		703	795
									27.4	30.3
10 (火)	牛乳 ごはん かき卵汁 魚のバーベキューソース おひたし 味付けのり	ホキ 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 味付けのり わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし えのきたけ りんごビュレ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	714	768
									33.9	34.8
11 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 焼きししやも 甘酢あえ	大豆 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ししやも	にんじん キヌサヤ	きゅうり こんにゃく れんこん	こめ じゃがいも 砂糖	油		748	801
									29.5	30.3
12 (木)	牛乳 パインパン ミネストローネ タンドリーチキン カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ダイストマト 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ 枝豆 セロリ 黄ピーマン りんごビュレ	パインパン 砂糖	油 オリーブ油		678	838
									29.8	34.1
13 (金)	牛乳 ゆかりごはん 白玉団子汁 里芋のみそ煮 りんごゼリー	かまぼこ 鶏肉 天ぷら 米みそ 合びき肉	牛乳	にんじん こねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ	こめ 白玉団子 里芋 砂糖 りんごゼリー		煮干 だし昆布	722	778
									22.8	24
17 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 鮭の塩焼き きゅうりの南蛮漬	鮭 豚肉	牛乳	にんじん キヌサヤ	たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま油		711	764
									30.9	31.7
18 (水)	牛乳 チャーハン わかめスープ 春巻き にんにくの芽の炒め物	豆腐 つくね 豚肉	牛乳 わかめ	にんにくの芽 にんじん ピーマン	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ 砂糖 春巻き	油		811	836
									26.2	26.8
19 (木)	牛乳 はちみつパン コーンポタージュ ほうれん草とウインナーのソテー りんご	鶏肉 ウインナー	牛乳 しらす干し	ほうれん草 にんじん パセリ	りんご たまねぎ クリームコーン キャベツ コーン	はちみつパン じゃがいも	油		668	819
									26.6	31.4
20 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 いわしの蒲焼き ごまあえ	いわし 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	とうがん なす もやし	こめ でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干	749	802
									27	28
24 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん そぼろごはんの具(ツナ) 冷凍みかん	ツナ 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん	冷凍みかん たまねぎ ごぼう はくさい しめじ コーン 枝豆 しょうが	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	710	764
									31.4	32.3
25 (水)	牛乳 麦ごはん チキンカレー ごまじゃこサラダ	鶏肉	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	白ごま		755	808
									22.3	23.2
26 (木)	牛乳 黒砂糖パン わんたん汁 タラのコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ	タラ かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり クリームコーン しめじ	黒砂糖パン ワンタン 砂糖	マヨネーズ 油		678	828
									34	38.4
27 (金)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 回鍋肉 グレープフルーツ	豚肉 豆腐 卵 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	グレープフルーツ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油 油		731	785
									28	28.9
30 (月)	牛乳 コッペパン タイピーエン 肉しゅうまい 塩もみきゅうり	うずら卵 豚肉 肉しゅうまい	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし きくらげ	コッペパン 春雨	ごま油		730	823
									32.1	34.9

○佐世保産の使用食材(予定)

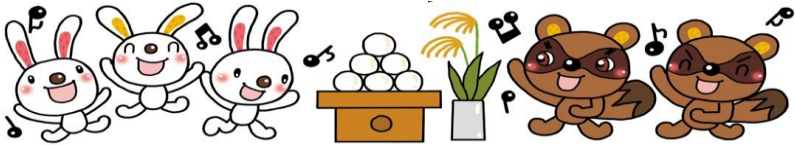
米 牛乳 煮干し パセリ 冬瓜
なす きゅうり

○長崎県産の使用食材(予定)

えのきたけ しめじ しいたけ

○9月の献立について

○9月13日の十五夜にちなみ「白玉団子汁」「里芋のみそ煮」を取り入れています。
○季節の食べ物として「なす」「冬瓜」「いわし」「さば」などを使用した献立を予定しています。



月見団子の始まり

秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる「中秋の名月」にお供えしたのが月見団子の始まりです。この月が別名「いも名月」ともいわれることから、さといもに似せた形の団子を作る地域もあります。
団子といっしょにいもや秋のくだもの、お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。



基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均値	平均値
724	802
28.5	30.5