



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	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	
1 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 クーブイリチー	卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 天ぷら	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ 深ねぎ	枝豆 生しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	711	765
										29	29.9
2 (水)	牛乳 麦ごはん わかめスープ 焼肉	牛肉 豆腐 かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし りんごビュレ	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ 麦 砂糖			657	710
										30.2	31
3 (木)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ 白身魚のフライ フレンチサラダ	白身魚 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		645	783
										27	31.3
4 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 ツナと野菜の炒め物 冷凍黄桃	ツナ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	アスパラ にんじん	たまねぎ ごぼう 冷凍黄桃	こんにゃく しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干	699	753
										28.9	29.8
7 (月)	牛乳 パインパン ビーフン汁 肉しゅうまい もやしときゅうりのナムル	肉しゅうまい かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ	きゅうり きくらげ	パイパン ビーフン 砂糖	ごま油		652	812
										25.9	30.2
8 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	油		790	844
										21.9	22.8
9 (水)	牛乳 わかめごはん 肉じゃが 切干大根の炒め煮	牛肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん キヌサヤ	たまねぎ	こんにゃく 切干大根	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	703	758
										24.9	25.7
10 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ジャーマンポテト	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	コーン	コッペパン じゃがいも ラビオリ	油		641	780
										25.8	30.1
11 (金)	牛乳 チャーハン 中華スープ 春巻き もやしのオイスターソース炒め	えび団子 豚肉 天ぷら	牛乳	チンゲン菜 にんじん ピーマン	もやし えのきたけ	たまねぎ たけのこ	こめ 緑豆春雨 春巻き でん粉	油 ごま油		791	825
										24.3	24.1
14 (月)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものベーコン煮 カラフルサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン いんげん	たまねぎ しめじ 枝豆	キャベツ 黄ピーマン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		613	763
										21.5	25.9
15 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー 梨	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	梨 もやし	こめ 砂糖 でん粉 緑豆春雨	ごま油		726	780
										24.9	25.8
16 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 魚のバーベキューソース ゆかりあえ	シイラ ピリウボール 豆腐	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが	もやし りんごビュレ	こめ 緑豆春雨 でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	684	737
										34.2	35.1
17 (木)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ タンドリーチキン スパゲティソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	エリンギ りんごビュレ	コッペパン スパゲティ	油		687	826
										31.3	35.7
18 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 きゅうりの南蛮漬け	さんまのみぞれ煮 厚揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ		きゅうり なす	とうがん	こめ 里芋 砂糖	白ごま ごま油	煮干	722	775
										26.5	27.4
23 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめの酢の物	豆腐 肉団子	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ ヤングコーン	たけのこ 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		696	750
										25	25.9
24 (木)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ しらす干し入りソテー オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	たまねぎ オレンジ	キャベツ	はちみつパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	油		633	784
										27.8	32.5
25 (金)	牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 なすのそぼろ炒め 味付のり	鶏肉 豚ひき肉 かまぼこ 米みそ 天ぷら 薄揚げ	牛乳 味付のり	にんじん 小ねぎ	なす たまねぎ しょうが	ごぼう こんにゃく	こめ 麦 砂糖		煮干 だし昆布	653	706
										25.4	26.3
28 (月)	牛乳 米粉パン タイピーエン ししゃもフライ アスパラのサラダ	うずら卵 豚肉	牛乳 ししゃもフライ	アスパラ にんじん	キャベツ きくらげ	もやし きゅうり	米粉パン 緑豆春雨 砂糖	油 ごま油		676	805
										29.5	34.4
29 (火)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 厚焼卵 おひたし	厚焼卵 魚そうめん 鶏肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ もやし	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	666	720
										29	30
30 (水)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 里芋のみそ煮 ももゼリー	豆腐 鶏肉 かまぼこ 天ぷら 米みそ 合びき肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ ごぼう	こんにゃく	こめ ももゼリー 里芋 砂糖 白玉		煮干 だし昆布	728	782
										28.4	29.3

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

※2日(水)の焼肉は、佐世保和牛を
使う予定です。

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。

30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

基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均	平均
689	773
27.1	29.2