



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	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 (水)	牛乳 麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ 冷凍洋梨	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	冷凍洋梨	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		812 20.6	864 21.5
2 (木)	牛乳 パインパン ミネストローネ 鮭のハーブ焼き アスパラのソテー	鮭 鶏肉	牛乳	アスパラ にんじん	トマト	たまねぎ しめじ セロリ	パインパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油		608 32.4	768 36.7
3 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 昆布サラダ	合びき肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ こんにゃく	コーン 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		705 25.2	759 26.1
6 (月)	牛乳 黒砂糖パン 野菜スープ 魚のレモンソースあえ もやしのソテー	タラ 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ 黄ピーマン	もやし レモン	黒砂糖パン でん粉 砂糖	油		613 32.4	763 36.9
7 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 あじの塩麹焼き 切干大根の酢の物	あじ 鶏肉 薄揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	ごぼう	こんにゃく 切干大根	こめ 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布	676 31.7	730 32.6
8 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー 梨	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	梨	たまねぎ もやし	こめ 砂糖 春雨 でん粉	ごま油		741 25.8	794 26.7
9 (木)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ ミートスパゲティ	鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも スパゲティ 砂糖			652 27.3	746 30.2
10 (金)	牛乳 ごはん 親子丼 ししゃもフライ ひじきの炒り煮	卵 鶏肉 赤かまぼこ 天ぷら	牛乳 ししゃもフライ ひじき	にんじん	たまねぎ 深ねぎ	しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干	808 33.1	862 34.0
13 (月)	牛乳 はちみつパン 大豆とミートボールのトマト煮 コールスローサラダ 冷凍黄桃	大豆 ミートボール	牛乳	トマト にんじん 赤ピーマン	キャベツ 黄桃	たまねぎ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		670 26.5	807 29.8
14 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉	豚肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんにくの芽	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	たけのこ りんごピューレ	こめ 砂糖	油		606 28.8	724 27.3
15 (水)	牛乳 麦入りゆかりごはん 冬瓜の中華スープ 豆腐しゅうまい 甘酢あえ	豆腐しゅうまい 卵	牛乳	にんじん	冬瓜 しいたけ	もやし こねぎ	こめ 麦 砂糖 でん粉			676 23.4	733 24.4
16 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ブロッコリーのサラダ プレーンオムレツ	ブロッコリー ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ	きゅうり	コッペパン ラビオリ じゃがいも 砂糖	油		735 30.4	828 33.2
17 (金)	牛乳 ごはん 白玉汁 里芋のみそ煮 オレンジ	鶏肉 合びき肉 天ぷら 赤みそ	牛乳	にんじん インゲン	葉ねぎ	オレンジ こんにゃく	こめ 白玉 里芋 砂糖		煮干 だし昆布	614 25.2	733 23.7
21 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ごま酢あえ 厚焼卵	厚揚げ 厚焼卵 合びき肉 米みそ	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく	きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま	煮干	718 33.1	836 31.6
22 (水)	牛乳 チャーハン 春雨汁 春巻き かおりあえ	豆腐 えび団子 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	小ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ 春巻 春雨	油		760 16.8	809 26.0
24 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 昆布の炒め物 コロッケ	豆腐 卵 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく	えのきたけ	こめ コロッケ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干 だし昆布	720 24.5	774 25.4
27 (月)	牛乳 米粉パン コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		659 30.2	787 35.1
28 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 春雨のしょうゆ炒め きびなごカリカリフライ	かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 きびなごカリカリフライ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ ごぼう きくらげ	もやし しめじ	こめ 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	711 25.6	764 26.6
29 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 塩もみきゅうり 白身魚の照り焼き	タラ 厚揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり 枝豆	こんにゃく しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干	749 37.0	802 37.9
30 (木)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 チーズポテト レモンゼリー	豚肉 かまぼこ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	葉ねぎ	たまねぎ きくらげ	コッペパン じゃがいも レモンゼリー ビーフン			733 28.5	825 31.3

佐世保市産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 冬瓜 きゅうり パセリ 煮干

えのき しめじ しいたけ



9月の献立について

○中秋の名月にちなんで、17日に「白玉汁」と「里芋のみそ煮」を実施します。

○季節の食べ物の「梨」、佐世保産の「冬瓜」を取り入れています。

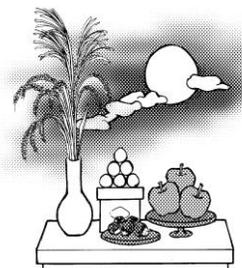
※ 天候により、献立が変更になる場合があります。

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、十五夜には芋を、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。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で見つめてみてください。

今年の中秋の名月は、21日です。



基準値	基準値
780	830
32.2	34.2