



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価		
		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	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (水)	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	ダイストマト	たまねぎ しめじ コーン	パインパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油	768 36.7		
2 (木)	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	864 21.5		
3 (金)	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	黒砂糖パン でん粉 砂糖	揚げ油	763 36.9		
6 (月)	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	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	759 26.1	
7 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉	豚肉 米みそ	牛乳	にんじん	にんにくの芽	キャベツ もやし しいたけ しょうが	たまねぎ たけのこ りんごビュレ	こめ 砂糖	油	735 28.3	
8 (水)	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		746 30.2	
9 (木)	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 しょうが	たまねぎ もやし	こめ 砂糖 春雨 でん粉	ごま油	794 26.7	
10 (金)	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	ダイストマト 赤ピーマン	にんじん	キャベツ 黄桃	たまねぎ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油	808 29.9	
13 (月)	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	にんじん		たまねぎ しいたけ 深ねぎ	しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干	862 34.0
14 (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	小ねぎ	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	730 32.6
15 (水)	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	にんじん	葉ねぎ パセリ	たまねぎ きくらげ	もやし	コッペパン じゃがいも レモンゼリー ビーフン		825 31.3	
16 (木)	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	葉ねぎ インゲン	オレンジ こんにゃく	たまねぎ	こめ 白玉 里芋 砂糖		煮干 だし昆布	735 23.7
17 (金)	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	オムレツ 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	828 33.2	
21 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん きびなごカリカリフライ 春雨のしょうゆ炒め	かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳	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	764 26.6
22 (水)	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	793 35.4	
24 (金)	牛乳 たまごパン カレービーンズ カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	赤ピーマン	たまねぎ 枝豆 黄ピーマン	キャベツ グリーンピース	たまごパン じゃがいも 砂糖	油	807 30.8	
27 (月)	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	こねぎ ピーマン	きゅうり えのきたけ	たまねぎ	こめ 春巻 春雨	油	809 26.0	
28 (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	836 31.6
29 (水)	牛乳 はいがパン 卵スープ ツナとアスパラの炒め物 オレンジ	ツナ 卵 ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん パセリ		オレンジ しいたけ	たまねぎ しょうが	はいがパン 砂糖 でん粉		729 34.4	
30 (木)	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	チンゲンサイ にんじん		冬瓜 しいたけ	もやし	こめ 麦 砂糖 でん粉		733 24.4	
佐世保市産の食材(予定)									基準値		
米 牛乳 冬瓜 きゅうり パセリ 煮干									830		
えのき しめじ しいたけ									34.2		

9月の献立について

- 中秋の名月にちなんで、16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眺めてみてください。  
今年の中秋の名月は、**21日**です。

