

日付曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	さんまかぼすレモン煮 信田(しのだ)和え さつま汁	ご飯	☆	さんまレモン煮 かまぼこ 油揚げ 鶏もも小肉 米 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼうささがき 板こんにゃく	砂糖 さつまいも 米		735 25.8 21.6	《旬の食材》  
4 (月)	さばの蒲焼き パンサンスー すまし汁	ご飯	☆	さば ロースハム 鶏もも小肉 豆腐	若布 牛乳	人参	生姜 コーンカネル 胡 瓜	でん粉 砂糖 緑 豆春雨 米	いりごま(白) 油 ごま油	886 28.4 34.7	なす 人参  
5 (火)	ハムカツ ポイルキャベツ 一食ソース クリームシチュー 横割り丸パン(らい麦)	パン	☆	ハムカツ 鶏もも 小肉	牛乳	人参	キャベツ 玉葱	じゃがいも ライ 麦パン	揚げ油 油	747 25.6 30.4	かぼちゃ さば  
6 (水)	鮭の塩焼き 厚揚げカレー炒め 豚汁	ご飯	☆	鮭 厚揚げ 赤味 噌 豚肉スライス 油揚げ 米味噌	牛乳	人参	玉葱 生姜 おろしに んにく 白菜 ごぼうささが き 大根 板こんにゃく	でん粉 砂糖 米 油		682 32.0 17.4	柿 梨  
7 (木)	酢豚 彩りナムル ご飯	ご飯	☆	豚肉 ロースハム	牛乳	ピーマン 人参	生姜 玉葱 椎茸 たけ のこ おろしにんにくも やし コーンカネル 胡 瓜	砂糖 でん粉 米	油 揚げ油 すり ごま(白) ごま油	959 31.2 31.5	献立表に太い文 字で書いてあるの が旬の食べ物です。
8 (金)	ハヤシライス 人参といんげんのツナマヨ和え	麦 ご飯	☆	豚肉スライス シーチキン	牛乳	いんげん 人参	グリーンピース マッシュ ルーム 玉葱 おろしに んにく コーンカネル	砂糖 マカロニ 米 丸麦	油 エッグゲアマ ヨネー	906 30.0 27.2	《11日(月) レモンステーキ風》 レモンステーキは 長崎県佐世保市の 郷土料理です。戦 後間もない佐世保 では、米軍基地が でき、ステーキを食 べることが流行して いました。そんな中、 日本人の口に合う ステーキが考えださ れました。レモン果 汁入り醤油ベース を、焼き上げる直前 の肉にかけてと大 好評となりました。 給食ではポッカレモ ンを使用し、レモン ステーキ風に仕上 げてみました。 注意！大きな1枚 肉のステーキをイ メージするとおおい ますが、給食では スライス肉で再現し ています。
11 (月)	レモンステーキ風(佐世保) ↑※スライス肉を使用 人参サラダ 味噌汁 【長崎の料理】	ご飯	☆	牛肉 油揚げ 豆 腐 米味噌	牛乳	人参 小松菜	ポッカレモン 玉葱 おろ しにんにく 胡瓜	マカロニ 米	油 ドレッシング	961 33.6 43.9	
12 (火)	ハンバーグ(デミグラスソース) スパゲティ 野菜コンソメスープ 食パン/いちじくジャム	パン	☆	ハンバーグ ウイ ンナー	牛乳	ピーマン 人参	玉葱 キャベツ	砂糖 スパゲ ティー パン いち じくジャム	油	688 26.3 24.6	
13 (水)	豚肉のブルコギ丼の具 梨 シュウマイ 【旬のフルーツ】	麦 ご飯	☆	豚肉スライス シュウマイ	牛乳	人参 なら	玉葱 生姜 梨	丸麦 米	油	787 36.4 21.9	
14 (木)	鶏の唐揚げ ポテトサラダ ちゃんぽん風味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 ロースハム 豚 肉スライス 紫いか 鹿の子切 かまぼこ 米味噌	牛乳	人参	生姜 おろしにんにく 胡瓜 玉葱 キャベツ	でん粉 砂糖 じゃがいも 米	揚げ油 エッグゲ アマヨネー	847 29.5 32.4	
15 (金)	さばの竜田揚げ 具沢山彩りひじき 味噌汁	ご飯	☆	さば 油揚げ 米 味噌	芽ひじき 若布 牛乳	人参 小松菜	生姜 コーンカネル 枝 豆むき身 れんこん	でん粉 砂糖 じゃがいも 米	揚げ油 油	775 26.7 24.9	
19 (火)	焼きそば ゴボウサラダ 背割りコッペパン 【焼きそばパン】	パン	☆	豚肉スライス ロースハム	牛乳	人参	玉葱 キャベツ コーンカ ネル ごぼうささがき ポッカレモン 枝豆むき 身	スパゲティー パ ン	油 エッグゲアマ ヨネー	671 24.9 24.0	
20 (水)	バターチキンカレー 切干大根サラダ りんご	麦 ご飯	☆	鶏肉 かにかまフ レー	牛乳	トマト角切缶	玉葱 おろしにんにく 枝豆むき身 千切大 根 胡瓜 りんご	米 丸麦	バター有塩 ド レッシング	810 30.4 24.8	 
25 (月)	赤魚のムニエルカレー風味 豚肉野菜炒め 味噌汁	ご飯	☆	赤魚 豚肉スラ イス 油揚げ 米 味噌	若布 牛乳	ピーマン 人参	キャベツ	じゃがいも 米	バター有塩 油 オリーブ油	677 28.7 19.4	《29日 十五夜》 9月29日は十五夜 です。 十五夜は、9月半ば 過ぎの満月の日の 事を言います。お月 見だけでなく、収穫 をお祝いする行事 でもあります。お団 子や野菜や果物の ほか、ちょうどこの ころに収穫される里 芋をおそなえするた め、「芋名月」とも呼 ばれます。
26 (火)	グラタン風煮 野菜スープ ワンローパン 黒豆きなこクリーム	パン	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	しめじ コーンカネル 玉 葱 キャベツ	マカロニ パン	バター有塩 油 黒豆きなこ	728 27.4 31.0	
27 (水)	牛肉ごぼうしぐれ煮 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ご飯	☆	牛肉 ちくわ 厚 揚げ 米味噌	青のり 若布 牛 乳	いんげん 人参 小松菜	つきこんにゃく 生姜 ご ぼうささがき 玉葱	砂糖 中力粉 米	揚げ油	801 26.9 26.1	
28 (木)	ホキフライのピリ辛ソース すいとん風汁	ご飯	☆	ホキフライ 鶏も も小肉	牛乳	人参	木耳 玉葱 おろしに んにく 大根 しめじ	砂糖 さつまいも 白玉団子 米	揚げ油 油	788 25.1 20.2	
29 (金)	鶏すき丼の具 お月見デザート 春雨サラダ 【十五夜】	麦 ご飯	☆	鶏もも小肉 油 揚げ	牛乳	人参	糸こんにゃく 玉葱 白 ネギ ごぼうささがき 白 菜 胡瓜	砂糖 月見だん ご 緑豆春雨 米 丸麦	油 ごま油	880 28.6 21.7	 
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。										830	
のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきましょう。										42.5	
学校給食の栄養基準										28.3	



のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきましょう。

