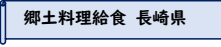


8.9 月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等				
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる						
8/31	月	白飯(減)	牛乳	春巻	ミニトマト	冷やしうどん		牛乳 かまぼこ うすあげ	ごはん はるまき 油 うどん	にんじん しょうが こまつな 干しいたけ	ミニトマト ねぎ	626 18 22	Kcal g g			
9/1	火	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス	松任梨のフルーツポンチ	白山めぐみん給食(なし)		牛乳 スキムミルク ぶた肉 赤だしみそ チーズ	麦ごはん じゃがいも 油 さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト	パイン缶 もも缶 なし	728 20 22	Kcal g g			
										白山めぐみん(松任梨)						
2	水	白飯	牛乳	ししゃもから揚げ	切り干し大根の炒り煮	キムチ豚汁		牛乳 ししゃも とり肉 ひじき	ぶた肉 あつあげ みそ	ごはん 米粉 かたくり粉 ゴマ油	油 さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ キムチ ねぎ	ごぼう こんにやく さやいんげん 切り干し大根	622 24 24	Kcal g g	
3	木	白飯	牛乳	スパイシーチキン	ポテチサラダ	コーンポタージュ		牛乳 とり肉 ベーコン スキムミルク	ごはん かたくり粉 米粉 油 さとう	卵なしマヨネーズ ポテトチップス バター 生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく しょうが コーン パセリ	695 25 27	Kcal g g		
4	金	白飯(増)	牛乳	そぼろ丼	沢煮わん			牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	ごはん 油 さとう ごま油	にんじん えのきたけ たけのこ ごぼう	こんにやく 糸みつば しょうが えだまめ	600 29 20	Kcal g g			
7	月	白飯	牛乳	揚げぎょうざ	もやしの中華和え	マーボー春雨		牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆	ごはん さとう ごま油 大豆	油 はるさめ かたくり粉 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	もやし きゅうり たけのこ 干しいたけ	640 21 23	Kcal g g		
8	火	白飯	牛乳	いわしの梅しそフライ	夏野菜のマカロニサラダ	スタミナスープ		牛乳 いわし ぶた肉 ベーコン	みそ てんぷら粉 油 じゃがいも さとう	卵なしマヨネーズ 油 マカロニ パン粉 じゃがいも ごま油	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	青じそ うめ コーン えだまめ にんにく	665 23 27	Kcal g g		
9	水	麦飯(増)	牛乳	大豆のドライカレー	フローズンヨーグルトレモン			牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	麦ごはん じゃがいも 油 米粉	カレールウ にんじん たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	673 28 19	Kcal g g			
10	木	白飯	牛乳	堅豆腐のツナマヨグラタン	野菜スープ	ふりかけ		牛乳 チーズ ツナ とり肉	かたとうふ ヨーグルト ベーコン ふりかけ	卵なしマヨネーズ パン粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	パセリ	609 25 23	Kcal g g		
11	金	白飯	牛乳	鶏のからあげ	きゅうりのピリ辛	夏元気汁		牛乳 とり肉	みそ ぶた肉 うすあげ	ごはん かたくり粉 ごま ごま油 さとう	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり	しょうが にら かぼちゃ えのきたけ	621 24 24	Kcal g g		
				白山めぐみん給食(きゅうり)										白山めぐみん(きゅうり)		
14	月	白飯	牛乳	ちくわのお好み揚げ	ゆかりあえ	かぼちゃのそぼろ煮		牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	大豆 ごま さとう かたくり粉	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	てんぷら粉 ごま 油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	かぼちゃ こんにやく しょうが ゆかり粉	631 25 20	Kcal g g	
15	火	白飯	牛乳	メンチカツ	はちみつレモンサラダ	クラムチャウダー		牛乳 メンチカツ ベーコン あさり	スキムミルク	ごはん オリーブ油 じゃがいも 生クリーム 油	米粉 バター 生クリーム はちみつ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン レモン パセリ	661 23 24	Kcal g g	
16	水	白飯	牛乳	長崎天ぷら	浦上そぼろ	そうめんまき		牛乳 ホキ ぶた肉 さつまあげ	とり肉 うすあげ	ごはん さとう てんぷら粉 油	そうめん	にんじん たまねぎ 干しいたけ かぼちゃ	ごぼう もやし しらたき さやいんげん	616 27 20	Kcal g g	
				郷土料理給食 長崎県											米米に漬ける郷土料理給食(長崎県)	
17	木	白飯(増)	牛乳	ホイコーローどん	はるさめスープ			牛乳 ぶた肉 とり肉 きぬこしどうふ	ごはん 油 さとう かたくり粉	はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	干しいたけ キャベツ ピーマン もやし	602 25 20	Kcal g g		
18	金	ナン	牛乳	バターチキンカレー	フルーツラッシー			牛乳 とり肉 ヨーグルト スキムミルク	ナン 油 じゃがいも 生クリーム	カレールウ バター ゼリー さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマト パイン缶 もも缶	672 29 19	Kcal g g		
21	月	敬老の日														
22	火	国民の休日														
23	水	秋分の日														
24	木	白飯	牛乳	バーコー	野菜のピリ辛	わかめスープ		牛乳 ぶた肉 牛肉 とうふ	わかめ	ごはん さとう かたくり粉 米粉	油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	きゅうり にんにく しょうが ねぎ	617 23 26	Kcal g g	
				おはなし給食											おはなし給食(からあげステーキ)	
25	金	白飯	牛乳	うさぎハンバーグ	コールスローサラダ	うずら卵のお月見スープ	十五夜デザート	牛乳 ハンバーグ とり肉 うずらたまご	スキムミルク	ごはん さとう 油 デザート	卵なしマヨネーズ もやし チンゲンサイ しょうが コーン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	お月見給食	625 23 21	Kcal g g	
28	月	白飯	牛乳	照り焼きチキン	ごま酢和え	かきたまみそ汁		牛乳 うすあげ たまご みそ	きぬこしどうふ ふかし とり肉	ごはん さとう ごま油 米粉	ごま かたくり粉	にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり	しょうが もやし きゅうり	600 26 22	Kcal g g	
29	火	白飯	牛乳	さばの塩焼き	切干だいこんとひじきのサラダ	鶏ごぼう汁		牛乳 さば ひじき とり肉	うすあげ	ごはん ごま ごま油 じゃがいも	卵なしマヨネーズ さとう	にんじん こんにやく ごぼう えのきたけ	ごまつな 切り干し大根 きゅうり	619 27 22	Kcal g g	
30	水	白飯	牛乳	大豆の彩りカレーがらめ	塩肉じゃが			牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉	うすあげ	ごはん かたくり粉 油 さとう	にんじん ごま じゃがいも	こんにやく えだまめ さやいんげん 赤ピーマン	624 23 22	Kcal g g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 9月 平均2.1g

