

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
25	金	ごはん	牛乳	チンジャオロースー のりしおポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 青のり 糸かまぼこ 豆腐 わかめ	ごはん 春雨 米油 さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ	611	22.7
28	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい きりぼしだいこんのいためナムル スタミナとんじる	牛乳 たら 大豆たんぱく 大豆粉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 ごま油 米油 じゃがいも	コーン にんにく にんじん 切干大根 キャベツ たら たまねぎ ごぼう	615	21.2
29	火	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん みそじゃこポテト あつあげとにらのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 もずく しらす干し みそ 厚揚げ	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが えのきたけ にら	666	26.2
30	水	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー えだまめサラダ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン	648	20.5
31	木	ごはん	牛乳	【やさいのひ】 ハンバーグオニオンソース がフルやさいのごまドレッシングサラダ トマトとモロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン	ごはん 豚脂 でんぷん さとう 米油 ごま じゃがいも	たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー トマト モロヘイヤ	621	21.6
1	金	ごはん	牛乳	【ぼうさいのひ】 あつあげのごまだれがけ キムチいため かんぶつとやさいのみそしる	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 高野豆腐 わかめ	ごはん さとう ごま でんぷん 米油 じゃがいも ふ	しょうが にんにく もやし たまねぎ キムチ にら	638	25.2
4	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそばろどん なめたけあえ なすとあつあげのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ きゅうり なめたけ たまねぎ なす	611	22.3
5	火	こめこのまるパン	牛乳	セルフのかつおフライバーガー フレンチサラダ クヌードルスープ	牛乳 かつお ベーコン	こめ粉パン 小麦粉 パン粉 でんぷん 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン セロリー にんじん たまねぎ エリンギ ほうれん草	600	28.5
6	水	ソフトめん	牛乳	なつやさいの ビーンズミートソース こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく たまねぎ セロリー にんじん なす ズッキーニ トマト キャベツ きゅうりこんにやく	637	25.7
7	木	ごはん	牛乳	ささかまの Mayo コーンやき ひじきサラダ トマトとオクラのにくじゃが	牛乳 笹かまぼこ ひじき 豚肉 厚揚げ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう 米油 じゃがいも	コーン パセリ キャベツ オクラ きゅうり にんじん しょうが たまねぎこんにやく トマト	637	22.4
8	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 越の丸なすとぶたにくのあげに たくあんあえ くるまふのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう じゃがいも ふ	なす キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ 長ねぎ	638	23.3
11	月	ごはん	牛乳	フレッシュトマトのハヤシライス くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ	ごはん 米油 じゃがいも ハヤシルウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト もやし コーン	631	19.3
12	火	ごはん	牛乳	いかのねぎしおこうじやき やさしいため みそワントンスープ	牛乳 いか ベーコン なると 豆腐 わかめ みそ	ごはん ごま油 米油 でんぷん ワンタン	長ねぎ しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ メンマ	601	27.8
13	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	【食育の日 長崎県】 ちゃんぽんスープ きびなごカキフライ 浦上(うらかみ)ソボロ みかんゼリー	牛乳 豚肉 さつまあげ かまぼこ きびなご ちくわ	中華めん 米油 水あめ じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 砂糖 なたね油 グラニュー糖	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ごぼう しらたき さやいんげん みかん	683	28.6
14	木	ごはん	牛乳	ようふうござかなふりかけ ミートオムレツ ビーンズサラダ ウインナーとやさいのスープ	しらす干し 牛乳 卵 鶏肉 大豆たんぱく 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆 ウインナー	ごはん オリーブ油 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー エリンギ コーン	635	23.5
15	金	ごはん	牛乳	【こまごはやさしい こんだて】 さばのみそに きりぼしだいこんの ごまの香(か)あえ うちまめいりこんさいきのこじる	牛乳 さば みそ わかめ 豚肉 打ち豆	ごはん さとう ごま ごま油 さとも	だいこん しょうが 切干大根 キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ しめじ 長ねぎ	649	29.0
19	火	こめこパン	牛乳	いちごジャム ウインナーのハニーマスタードソース コールスローサラダ ラタトゥイユ	牛乳 ウインナー 豆乳 豚肉 白いんげん豆	こめ粉パン いちごジャム はちみつ さとう 米油 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン えだまめ にんにく たまねぎ エリンギ なす 赤ピーマン トマト	642	26.4
20	水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため おこのみポテト いわしのつみれじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 花がっお 青のり 豆腐 いわし たら	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ごぼうこんにやく 長ねぎ	683	26.6
21	木	ごはん	牛乳	タラなんばん しらたきのツルツルいため さつまいもと油あげのみそしる	牛乳 たら 豚肉 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 米油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん しらたき キャベツ ピーマン えのきたけ さやいんげん	681	24.8
22	金	ごはん	牛乳	ぎょうぎ もやしとニラのごまナムル ツナいりマーボーあつあげ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 大豆 厚揚げ みそ	ごはん 豚脂 でんぷん 小麦粉 米油 水あめ ごま さとう ごま油	キャベツ たまねぎ にら 長ねぎ しょうが もやし にんじん にんにく たまねぎ たけのこ	693	26.1
25	月	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげれんしょうゆ いそマヨサラダ もずくのみそしる	牛乳 めぎす のり 厚揚げ もずく みそ	ごはん 米粉 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ	レモン汁 キャベツ もやし にんじん ほうれん草 だいこん たまねぎ	610	21.5
26	火	こめこパン	牛乳	キーマカレー さつまいものサラダ	牛乳 豚肉 大豆	小麦粉 米粉 なたね油 グラニュー糖 米油 ライスショートニング カレールウ さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト きゅうり キャベツ コーン	601	23.9
27	水	ソフトめん	牛乳	こぎつねじる だしまきたまご ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	ソフトめん さとう でんぷん 米油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	661	29.2
28	木	ごはん	牛乳	さけのさいきょうやき ゆかりあえ とうふのちゅうかに	牛乳 さけ 白みそ 青大豆 豚肉 なると 豆腐	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ きゅうり 赤じそ しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ にら	635	32.4
29	金	ごはん	牛乳	【おつきみこんだて】 まんまるメンチカツ こんぶあえ じゅうごやじる おつきみゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく こんぶ かまぼこ	ごはん 豚脂 さとう 米油 でんぷん じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん かぼちゃ 長ねぎ 青りんご果汁 レモン汁	680	22.2

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため、変更する場合があります。

\*9月8日(金)「ふるさと献立(上越野菜の日)」

上越野菜の1つ「越の丸なす」を味わいましょう。

\*9月13日(水)「食育の日献立～給食で日本を旅しよう～」

今月は、長崎県です。長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」「浦上ソボロ」や、長崎県産みかんを使用した「みかんゼリー」が登場します。