

| 日  | 曜 | 献立名      |     |   | 使用材料名   |  |  | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>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<br>のりしおポテト わかめスープ   | 牛乳 豚肉 青のり<br>糸かまぼこ 豆腐 わかめ                             | ごはん 春雨 米油<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも                           | しょうが たけのこ ピーマン<br>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<br>きりぼしだいこんのいためナムル<br>スタミナとんじる                             | 牛乳 たら 大豆たんぱく<br>大豆粉 ツナ 豚肉 豆腐<br>みそ                    | ごはん 豚脂 でんぷん<br>パン粉 小麦粉 ごま油<br>米油 じゃがいも                   | コーン にんにく にんじん<br>切干大根 キャベツ たら<br>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<br>みそじゃこポテト<br>あつあげとにらのみそしる                            | 牛乳 豚肉 大豆 もずく<br>しらす干し みそ 厚揚げ                          | ごはん 米油 さとう<br>でんぷん じゃがいも                                 | にんじん たまねぎ ピーマン<br>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<br>えだまめサラダ   | 牛乳 豚肉   | ごはん 大麦 米油<br>じゃがいも カレールウ<br>さとう                          | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん かぼちゃ なす<br>ピーマン トマト えだまめ<br>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】<br>ハンバーグオニオンソース<br>がらやさいのごまドレッシングサラダ<br>トマトとモロヘイヤのスープ       | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>大豆たんぱく ベーコン                               | ごはん 豚脂 でんぷん<br>さとう 米油 ごま<br>じゃがいも                        | たまねぎ キャベツ 赤ピーマン<br>黄ピーマン ブロッコリー トマト<br>モロヘイヤ                     | 621           | 21.6      |
| 1  | 金 | ごはん      | 牛乳  | 【ぼうさいのひ】<br>あつあげのごまだれがけ<br>キムチいため<br>かんぶつとやさいのみそしる                  | 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ<br>高野豆腐 わかめ                              | ごはん さとう ごま<br>でんぷん 米油<br>じゃがいも ふ                         | しょうが にんにく もやし<br>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<br>なめたけあえ<br>なすとあつあげのみそしる                               | 牛乳 大豆 ツナ<br>厚揚げ みそ                                    | ごはん 米油 さとう<br>じゃがいも                                      | にんじん ごぼう しょうが<br>ピーマン キャベツ きゅうり<br>なめたけ たまねぎ なす                  | 611           | 22.3      |
| 5  | 火 | ごはん      | 牛乳  | いかのねぎしおこうじやき<br>やさしいため<br>みそワタンスープ                                  | 牛乳 いか ベーコン<br>なると 豆腐 わかめ<br>みそ                        | ごはん ごま油 米油<br>でんぷん ワタン                                   | 長ねぎ しょうが にんじん<br>キャベツ ブロッコリー コーン<br>たまねぎ メンマ                     | 601           | 27.8      |
| 6  | 水 | ソフトめん    | 牛乳  | なつやさいの<br>ビーンズミートソース<br>こんにやくサラダ                                    | 牛乳 豚肉 大豆  | ソフトめん 米油<br>ハヤシルウ 米粉                                     | にんにく たまねぎ セロリー<br>にんじん なす ズッキーニ トマト<br>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<br>ひじきサラダ<br>トマトとオクラのにくじゃが                         | 牛乳 笹かまぼこ ひじき<br>豚肉 厚揚げ                                | ごはん ノンエッグマヨネーズ<br>さとう 米油 じゃがいも                           | コーン パセリ キャベツ オクラ<br>きゅうり にんじん しょうが<br>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】<br>越の丸なすとぶたにくのあげに<br>たくあんあえ<br>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<br>米油 さとう<br>じゃがいも ふ                         | なす キャベツ きゅうり<br>にんじん たくあん たまねぎ<br>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<br>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<br>ハヤシルウ                                    | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ エリンギ トマト<br>もやし コーン                       | 631           | 19.3      |
| 12 | 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<br>フレンチサラダ<br>クヌーデルスープ                               | 牛乳 かつお ベーコン   | こめ粉パン 小麦粉<br>パン粉 でんぷん 米油<br>じゃがいも                        | キャベツ きゅうり コーン<br>セロリー にんじん たまねぎ<br>エリンギ ほうれん草                    | 600           | 28.5      |
| 13 | 水 | ゆでちゅうがめん | 牛乳  | 【食育の日 長崎県】<br>ちゃんぼんスープ きびなごかきフライ<br>浦上(うらかみ)ソボロ みかんゼリー              | 牛乳 豚肉 さつまあげ<br>かまぼこ きびなご<br>ちくわ                       | 中華めん 米油 水あめ<br>じゃがいも でんぷん<br>米粉パン粉 玄米粉 砂糖<br>なたね油 グラニュー糖 | しょうが にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし 干しいたけ<br>ごぼう しらたき さやいんげん<br>みかん       | 683           | 28.6      |
| 14 | 木 | ごはん      | 牛乳  | ようふうごさかなふりかけ<br>ミートオムレツ ビーンズサラダ<br>ウインナーとやさいのスープ                    | しらす干し 牛乳 卵<br>鶏肉 大豆たんぱく 大豆<br>白いんげん豆 青大豆<br>金時豆 ウインナー | ごはん オリーブ油<br>パン粉 さとう<br>でんぷん じゃがいも                       | にんにく パセリ たまねぎ<br>キャベツ にんじん ブロッコリー<br>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】<br>さばのみそに きりぼしだいこん<br>のごまの香(か)あえ<br>うちまめいりこんさいきのこじる | 牛乳 さば みそ<br>わかめ 豚肉 打ち豆                                | ごはん さとう ごま<br>ごま油 さといも                                   | だいこん しょうが 切干大根<br>キャベツ にんじん ごぼう<br>えのきたけ しめじ 長ねぎ                 | 649           | 29.0      |
| 19 | 火 | こめこワナン   | 牛乳  | キーマカレー<br>さつまいものサラダ   | 牛乳 豚肉 大豆  | 小麦粉 米粉 なたね油<br>グラニュー糖 米油<br>ライスショートニング<br>カレールウ さつまいも    | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん セロリー エリンギ<br>トマト きゅうり キャベツ コーン            | 601           | 23.9      |
| 20 | 水 | ごはん      | 牛乳  | あつあげとキャベツのみそいため<br>おこのみポテト<br>いわしのつみれじる                             | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ<br>花がっお 青のり 豆腐<br>いわし たら                 | ごはん 米油 さとう<br>でんぷん じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                   | にんにく しょうが にんじん<br>キャベツ ごぼうこんにやく<br>長ねぎ                           | 683           | 26.6      |
| 21 | 木 | ごはん      | 牛乳  | タラなんばん<br>しらたきのツルツルいため<br>さつまいもと油あげのみそしる                            | 牛乳 たら 豚肉<br>油揚げ みそ                                    | ごはん でんぷん 米油<br>さとう さつまいも<br>ノンエッグマヨネーズ                   | きゅうり たまねぎ にんじん<br>しらたき キャベツ ピーマン<br>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<br>もやしとニラのごまナムル<br>ツナいりマーボーあつあげ                                | 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ<br>大豆 厚揚げ みそ                              | ごはん 豚脂 でんぷん<br>小麦粉 米油 水あめ<br>ごま さとう ごま油                  | キャベツ たまねぎ にら 長ねぎ<br>しょうが もやし にんじん<br>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<br>いそマヨサラダ<br>もずくのみそしる                              | 牛乳 めぎす のり<br>厚揚げ もずく みそ                               | ごはん 米粉 米油<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                           | レモン汁 キャベツ もやし<br>にんじん ほうれん草 だいこん<br>たまねぎ                         | 610           | 21.5      |
| 26 | 火 | こめこパン    | 牛乳  | いちごジャム<br>ウインナーのハニーマスタードソース<br>コールスローサラダ ラタトゥイユ                     | 牛乳 ウインナー 豆乳<br>豚肉 白いんげん豆                              | こめ粉パン いちごジャム<br>はちみつ さとう 米油<br>オリーブ油 じゃがいも               | キャベツ にんじん コーン<br>えだまめ にんにく たまねぎ<br>エリンギ なす 赤ピーマン<br>トマト          | 642           | 26.4      |
| 27 | 水 | ソフトめん    | 牛乳  | こぎつねじる だしまきたまご<br>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<br>でんぷん 米油<br>ノンエッグマヨネーズ                       | にんじん たまねぎ 干しいたけ<br>えのきたけ 長ねぎ キャベツ<br>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<br>ゆかりあえ とうふのちゅうかに                                       | 牛乳 さけ 白みそ<br>青大豆 豚肉 なると<br>豆腐                         | ごはん 米油 さとう<br>でんぷん ごま油                                   | キャベツ きゅうり 赤じそ<br>しょうが にんにく にんじん<br>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】<br>まんまるメンチカツ こんぶあえ<br>じゅうごやじる おつきみゼリー                    | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>大豆たんぱく こんぶ<br>かまぼこ                        | ごはん 豚脂 さとう<br>米油 でんぷん<br>じゃがいも                           | たまねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ ほうれん草 にんじん<br>かぼちゃ 長ねぎ 青りんご果汁<br>レモン汁     | 680           | 22.2      |

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：17.9 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「ちゃんぼん」「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。