

[9月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
2 火	米粉ナン	○	脱脂粉乳	シトギミックス、三温糖、 ショートニング、オリーブ油			679 kcal
	キーマカレー		牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ	なたね油、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参	塩、こしょう、カレールウ、 セージ、ウスターソース、 カレー粉、みりん	27.5 g
	玉葱サラダ			三温糖、オリーブ油	赤玉葱、玉葱、キャベツ、人参、 とうもろこし缶	酢、塩、こしょう	28.8 g
3 水	ごはん	○		こめ			649 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ、塩昆布				35.1 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	醤油	17.9 g
	具たっぷりみそ汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、 麦みそ	じゃがいも、板こんにゃく	人参、玉葱、大根、キャベツ、葉ねぎ		
4 木	備蓄水	○				備蓄水	635 kcal
	アルファ化米			アルファ化米			23.8 g
	厚揚げキムチ丼の具		豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、白菜キムチ	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、 鶏がらだし、甜麺醤	15.9 g
	もずくスープ		もずく	長いも	ねぎ	鶏がらだし、塩、こしょう、醤油	
	ヨーグルト		スクールヨーグルトバナラ				
	【非常食学習の日】						
5 金	ごはん	○		こめ			697 kcal
	鶏肉の塩麴焼き		鶏肉			塩麴	32.7 g
	切干大根の煮物		大豆、油揚げ、こんぶ、かつおだし	なたね油、三温糖	切干大根、人参、干し椎茸	酒、醤油	24.3 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	長いも、板こんにゃく、片栗粉	大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	酒、塩、醤油	
8 月	牛丼	○	牛肉、こんぶ、かつおだし	こめ、しらたき、三温糖	人参、玉葱、椎茸	醤油、酒	640 kcal
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐、こんぶ、かつおだし、 麦みそ		人参、もやし、葉ねぎ		27.3 g
							19.0 g
9 火	飲むヨーグルト	○	ジョア(プレーン)				644 kcal
	さつまいもパン		脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング、 さつまいも			29.2 g
	なすのミートソースペンネ		牛ひき肉、豚ひき肉	ペンネ、オリーブ油、三温糖	にんにく、なす、人参、玉葱、トマト缶	塩、こしょう、ケチャップ、 コンソメ、ウスターソース、 ナツメグ	17.6 g
	にら玉スープ		卵	片栗粉	にら、人参、きくらげ、玉葱	鶏がらだし、塩、こしょう、 醤油、みりん	
	【重陽の節句献立】						
10 水	ごはん	○		こめ			640 kcal
	あじの梅煮		あじ、こんぶ、かつおだし	三温糖	梅干し	醤油、酒、みりん	35.7 g
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜、もやし	塩、醤油	16.2 g
	お吸い物		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	手まり麩	大根、人参、葉ねぎ	塩、醤油	
11 木	ごはん	○		こめ			630 kcal
	青椒肉絲		豚肉	ごま油、三温糖、片栗粉	パプリカ、ピーマン、筍	酒、塩、こしょう、鶏がらだし オイスターソース、醤油	29.5 g
	中華スープ				小松菜、もやし、大根、人参	鶏がらだし、塩、こしょう、 みりん	16.3 g
	冷凍パイ				パイコンポート		
12 金	まいたけごはん	○	油揚げ	米、なたね油	舞茸、人参	塩、醤油、みりん	660 kcal
	里芋とオクラの煮物		鶏ひき肉、こんぶ、かつおだし	里芋、三温糖、片栗粉	オクラ、生姜、人参、干し椎茸	塩、酒、醤油	27.1 g
	にゅうめん		鶏肉、こんぶ、かつおだし	そうめん	大根、みょうが	塩、醤油	18.4 g

【9月給食献立表】食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名 こんだてめい	牛乳 ぎゅうにゅう	赤の仲間 あかのかみ 血や肉になる	黄の仲間 きいらなかみ 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりなかみ 体の調子を整える	調味料など あじょうりょうなど	たんぱく質 たんぱくしつ 脂質 しつじつ
15 げつ 月	敬老の日 けいろうひ こうらのひ						
16 か 火	黒糖パン こくとうぱん	○	脱脂粉乳 だつしふんにゅう	強力粉, ショートニング, 黒砂糖 きやうりきこ, しやうとにんぐ, くろさとう			684 kcal
	玄米フレークチキン げんまいふれーくちきん		鶏肉 とりにく	上新粉, 玄米フレーク, マヨネーズ じやうしんこ, げんまいふれーく, まよねーず		酒, 塩, こしょう しゅ, しお, こしょう	32.9 g
	豆もやしのナムル まめもやしのみなむる			ごま油 ごまあぶ	豆もやし, 人参 まめもやし, にんじん	鶏がらだし, 塩, 醤油 とりがらだし, しお, しやうゆ	29.9 g
	カレーコンソメスープ かーれーこんそめすーぷ		ベーコン べーこん	じゃがいも, オリーブ油 じゃがいも, おリーブあぶ	人参, 玉葱, キャベツ にんじん, たまねぎ, きゃべつ	鶏がらだし, コンソメ, 塩, こしょう, カレー粉, 酒, みりん, 醤油 とりがらだし, こんそめ, しお, こしょう, かーれーこな, しゅ, みりん, しやうゆ	
17 すい 水	ごはん	○		米 こめ			647 kcal
	チャブチェ ちゃぶちぇ		豚肉 ぶたにく	春雨, 三温糖, ごま油 はるさめ, さんぽんとうあぶ, ごまあぶ	にら, ピーマン, 人参, エリンギ, なす, 筍, きくらげ たけのこ, きくらげ	醤油, オイスターソース しやうゆ, おいすたーそーす	23.9 g
	海藻スープ かいそうすーぷ			海藻ミックス かいそうみっくす	椎茸, 人参 しいたけ, にんじん	鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん とりがらだし, しお, こしょう, みりん	16.8 g
	ゼリー			マスカットゼリー			
18 もく 木	ごはんとこんぶの佃煮 ごはんとこんぶのてんし	○	こんぶ	米, 三温糖 こめ, さんぽんとうあぶ		醤油, 酒, みりん しやうゆ, しゅ, みりん	667 kcal
	豚じゃが ぶたじゃが		豚肉 ぶたにく	なたね油, じゃがいも, しらたき, 三温糖 なたねあぶ, じゃがいも, しらたき, さんぽんとうあぶ	人参, 玉葱 にんじん, たまねぎ	醤油, 酒, みりん しやうゆ, しゅ, みりん	28.6 g
	みょうがのみそ汁 みょうがのみそじゅ		木綿豆腐, わかめ, こんぶ, かつおだし, 麦みそ もめんどうふ, わかめ, こんぶ, かっおだし, めいみそ		大根, 人参, みょうが だいこん, にんじん, みょうが		17.2 g
19 きん 金	枝豆ひじきごはん えだまめひじきごはん	○	ひじき, こんぶ, かつおだし	米, 三温糖 こめ, さんぽんとうあぶ	枝豆 えだまめ	塩, 酒, みりん, 醤油 しお, しゅ, みりん, しやうゆ	672 kcal
	鯖の塩焼き さばのしおやき		鯖 さば			塩, 酒 しお, しゅ	34.5 g
	けんちん汁 けんちんじゅ		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし もめんどうふ, こんぶ, かっおだし	板こんにやく いたこんやく	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸 だいこん, にんじん, はなねぎ, ごぼう, かんししいたけ	塩, 醤油 しお, しやうゆ	24.3 g
22 げつ 月	血うどん ちゆうどん	○	豚肉, 花咲いか ぶたにく, はなさきいか	揚げ麺, なたね油, 片栗粉 あげめん, なたねあぶ, かたくりこな	人参, 白菜, 玉葱, 筍, チンゲン菜, きくらげ, ねぎ, 生姜 にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, かいさい	酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース, 鶏がらだし しゅ, しやうゆ, しお, こしょう, おいすたーそーす, とりがらだし	634 kcal
	ブチ肉まん ぶちにくまん			ブチ肉まん ぶちにくまん			30.6 g
	つぼ汁 つぼじゅ		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし もめんどうふ, こんぶ, かっおだし	板こんにやく, なたね油 いたこんやく, なたねあぶ	ごぼう, 葉ねぎ, 干し椎茸 ごぼう, はなねぎ, かんししいたけ	酒, 塩, 醤油 しゅ, しお, しやうゆ	28.2 g
	【長崎県の献立】 ながさきのけんりつ						
23 か 火	秋分の日 しゅうぶんひ あきぶのひ						
24 すい 水	チキンカレー ちきんかーれー	○	鶏肉, 赤みそ とりにく, あかみそ	米, なたね油, じゃがいも こめ, なたねあぶ, じゃがいも	玉葱, 人参 たまねぎ, にんじん	塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, 醤油 しお, こしょう, かーれーるう, うすたーそーす, かーれーこな, みりん, しやうゆ	673 kcal
	キャベツの昆布和え きゃべつのかんぷわえ		塩昆布 しおかんぷ		キャベツ, 人参, えのきたけ きゃべつ, にんじん, えのきたけ	醤油, みりん しやうゆ, みりん	21.0 g
							20.9 g
25 もく 木	ごはん	○		米 こめ			676 kcal
	鯉のちゃんちゃん焼き こいしのかんちゃんやき		鯉, 赤みそ こいし, あかみそ	三温糖 さんぽんとうあぶ	玉葱, 人参, キャベツ, えのきたけ たまねぎ, にんじん, きゃべつ, えのきたけ	酒, 塩, 醤油, みりん しゅ, しお, しやうゆ, みりん	36.2 g
26 きん 金	押麦スープ おしむぎすーぷ	○	鶏肉 とりにく	押麦 おしむぎ	玉葱, 人参, ブロッコリー たまねぎ, にんじん, ぶろっこりー	コンソメ, 塩, こしょう こんそめ, しお, こしょう	18.2 g
	飲むヨーグルト のむようぐると		ジョア(ブルーベリー) じょあ(ぶるべりー)				680 kcal
	ごはん			米 こめ			21.8 g
	チキン南蛮 ちきんなんばん		鶏肉 とりにく	片栗粉, 上新粉, 米油, 三温糖, タルタルソース かたくりこな, じやうしんこ, こめあぶ, さんぽんとうあぶ		酒, 塩, 醤油, 酢 しゅ, しお, しやうゆ, す	20.2 g
29 げつ 月	春雨スープ はるさめすーぷ	○	木綿豆腐 もめんどうふ	春雨 はるさめ	小松菜, 人参, きくらげ こまつな, にんじん, きくらげ	醤油, 鶏がらだし, 塩, みりん しやうゆ, とりがらだし, しお, みりん	
	豚のねぎ塩ごはん ぶたのねぎしよごはん		豚肉 ぶたにく	米, 三温糖, ごま油 こめ, さんぽんとうあぶ, ごまあぶ	ねぎ, 生姜 ねぎ, しょうが	塩, こしょう, みりん, 酒, 醤油, 鶏がらだし しお, こしょう, みりん, しゅ, しやうゆ, とりがらだし	669 kcal
	焼きししゃも やきししゃも		しししゃも				32.0 g
30 か 火	さつまいものみそ汁 さつまいものみそじゅ	○	こんぶ, かつおだし, 麦みそ こんぶ, かっおだし, めいみそ	さつまいも, 板こんにやく さつまいも, いたこんやく	大根, ねぎ だいこん, ねぎ		18.1 g
	コッペパン こっぺぱん		脱脂粉乳 だつしふんにゅう	強力粉, 三温糖, ショートニング きやうりきこ, さんぽんとうあぶ, しやうとにんぐ			640 kcal
	ハーブチキン はーぶちきん		鶏肉 とりにく		パセリ ぱせり	塩, こしょう, 酒, セイジ しお, こしょう, しゅ, せいじ	30.5 g
	マカロニサラダ まかろんいさらだ			マカロニ, マヨネーズ まかろん, まよねーず	人参, 玉葱, きゅうり, 枝豆, とうもろこし缶 にんじん, たまねぎ, きゅうり, えだまめ, とうもろこしかな	塩, こしょう しお, こしょう	25.8 g
	小松菜スープ こまつなすーぷ				小松菜, 玉葱, 人参 こまつな, たまねぎ, にんじん	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩 とりがらだし, こんそめ, しやうゆ, しお	
ミルメーク みるめーく			ミルメークココア				