



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		590 24.7	730 30.1
	キーマカレー	とりにく ぶたにく		トマト ピーマン にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	さとう	カレールウ		
	レモン和え			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう			
2 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		608 26.2	753 32.1
	肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		いんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
	肉みそ納豆	ぶたにく なつとう あかみそ		ねぎ	しょうが	さとう	ごまあぶら		
	野菜のもみ漬け			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう			
3 (木)	パインパン	牛乳	ぎゅうにゅう			パインパン		573 22.7	789 29.4
	冷やしそうめんの(めん・具)			にんじん	きゅうり もやし コーン	そうめん			
	ホキフライ	ほき だいず				こむぎこ でんぷん	あぶら		
	めんつゆ	だいず				さとう			
4 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		622 25.5	754 31.1
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ かぼちゃ	たまねぎ				
	シシリアンライスの具(焼肉・野菜)	ぶたにく		あかパプリカ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら		
	マヨネーズ						マヨネーズ		
7 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		565 22.2	724 28.4
	五目豆	あつあげ とりにく だいず	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう じゃがいも	あぶら		
	れんこん入りつくね	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ れんこん しょうが	パンこ			
	即席漬け			にんじん	キャベツ レモン	さとう			
8 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		607 24.7	756 30.3
	コンソメスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	シェルマカロニ			
	和風ハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん			
	こぶきいも		あおのり			じゃがいも			
9 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		630 26.7	792 34.1
	けんちん汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
	チキン南蛮	とりにく				さとう でんぷん	あぶら		
	ほうれん草のごま和え			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	すりごま		
10 (木)	米粉パン	牛乳	ぎゅうにゅう			こめこパン		528 24.3	741 32.9
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン				
	なすのミートグラタン	ぶたにく	チーズ	トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	さとう マカロニ			
11 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		586 27.9	725 34.2
	凍り豆腐の卵とじ	にがりとうふ とりにく さつまあげ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう	あぶら		
	クープイリチー	ぶたにく	こんぶ	にんじん		さとう	あぶら		
14 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		570 22.6	714 27.8
	こんにゃくのおかか煮	とりにく ちくわ あつあげ		いんげん にんじん	たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら		
	きびなごカリカリフライ	きびなご			しょうが	じゃがいも でんぷん パンこ	あぶら		
	ゆかりあえ			しそ にんじん	キャベツ きゅうり				
15 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		578 19.4	749 24.9
	マーボーはるさめ	ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ ぶかねぎ しいたけ きくらげ しょうが たけのこ	でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら		
	ぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	さとう でんぷん こむぎこ			
	もやしのナムル			ピーマン	もやし	さとう	ごまあぶら		
16 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		581 24.9	718 30.4
	かきたま汁	はんぺん とうふ たまご		ちんげんさい にんじん	しめじ	でんぷん			
	ソイ丼の具	ぶたにく だいず		にんじん にら	たまねぎ	さとう	あぶら カレールウ		
17 (木)	はちみつパン	牛乳	ぎゅうにゅう			はちみつパン		583 27.9	757 35.3
	担々麺(めん・スープ)	ぶたにく とりにく あかみそ こめさけ とうふ		ちんげんさい	もやし ぶかねぎ しょうが コーン	ラーメン さとう	ごまあぶら すりごま ねりごま		
	きゅうりの中華和え				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
18 (金)	キムタクごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさいキムチ	こめ	あぶら ごま	609 20.6	800 25.9
	さつま汁	とりにく みそ あつあげ		ねぎ にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく	さつまいも			
	ふんわり野菜あげ	すりみ だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		
	切り干し大根の甘酢和え			ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう			
24 (木)	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう			コッペパン		579 26.9	715 32.6
	大豆とウインナーのトマト煮	だいず ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら		
	ブロッコリーのごまサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	ごま		
	型抜きチーズ		チーズ						
25 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		652 19.6	762 22.6
	白玉汁	あぶらあげ とりにく		にんじん ほうれんそう	しいたけ	しらたまもち			
	さといもコロッケ	とりにく			たまねぎ しいたけ	さといも じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
	ころころきゅうり				きゅうり しょうが		ごまあぶら		
	お月見デザート					ゼリー			
28 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		643 26.8	781 31.8
	厚揚げのそぼろ煮	ぶたにく さつまあげ あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら		
	きんぴらオムレツ	たまご		にんじん	ごぼう	さとう でんぷん	ごま		
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし	さとう	ごま		
29 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		587 26.1	726 31.8
	キムチスープ	とりにく とうふ こめみそ			はくさいキムチ ぶかねぎ えのき たまねぎ	トッポギ			
	焼き肉	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	しょうが りんご キャベツ たまねぎ	さとう	ごま		
30 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		568 26.1	714 33.7
	ぬっぺ	とりにく あつあげ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ れんこん	じゃがいも さとう でんぷん			
	さばのみりん焼き	さば				さとう	ごま		
	なし				なし				

《お家の方へ》 ・ 献立の食材は天候などによって変更する場合があります。
・ 9月3日の「冷やしそうめん」のそうめんは南島原市より「島原手延そうめん」を無償で提供いただきます。