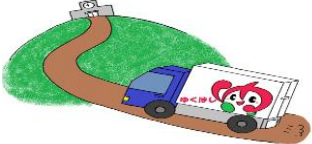
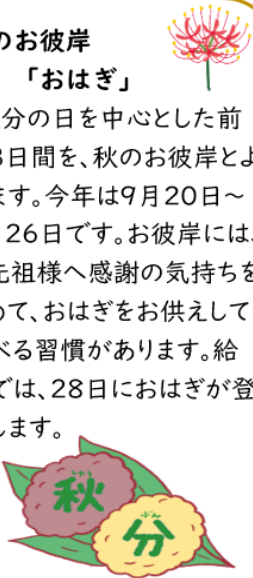


日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			
		あかのたべもの	みどりのたべもの	きいろのたべもの	調味料
		おもにからだをつくる もとなるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとなるもの	
1火	ミルクしょくパン	防災の日		パン	
	じゃがいものスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	なたねあぶら じゃがいも	こしょう 塩 醤油 野菜ブイヨン
	ミートボールのトマトに	とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん コーン トマト えだまめ	オリーブオイル さとう	野菜ブイヨン 塩 ウスターソース トマトケチャップ
	フルーツミックス ナタデココ		みかん パイナップル	ナタデココ	
2水	しろごはん			こめ	
	とうふとはるさめの すましじる	とうふ わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	はるさめ	だし昆布 かつお節 醤油 塩
	ホキのからあげ あまずあんかけ	ホキ	ねぎ	でんぱん なたねあぶら さとう	こしょう 塩 酢 醤油
	ひじきのカレーいために	ひじき あぶらあげ	にんじん	なたねあぶら じゃがいも さとう ごま	カレー粉 醤油 野菜ブイヨン
3木	むぎごはん	博多和牛無償提供		こめ むぎ	
	みだくさんみそしる	あつあげ こめみそ	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ		いりこ
	はかたわぎゅうの ぎゅうどん	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ	さとう	かつお節 だし昆布 酒 みりん 醤油
	いちごゼリー			ゼリー	
4金	よこわりまるパン スライスチーズ	チーズ		パン	
	ミネストローネ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト	オリーブオイル じゃがいも ほしのパスタ (こむぎふしよう)	コンソメ トマトケチャップ 塩 こしょう
	チキンてりやきパティ	とりにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが りんご	パンこ でんぱん さとう コーンスターチ あぶら	パプリカパウダー オールスパイス 醤油 塩 こしょう
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ	オリーブオイル さとう	醤油 酢 塩 こしょう
7月	むぎごはん			こめ むぎ	
	ごもくじる	とりにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ		だし昆布 かつお節 酒 塩 醤油
	きすのてんぱら	きす		なたねあぶら こむぎこ でんぱん	塩
	たかなのあぶらいため	しらすぼし	たかな	ごまあぶら さとう ごま	醤油
8火	しろごはん			こめ	
	ビーフンスープ	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ もやし	ビーフン	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう
	ぶたにくのあまずいため	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン	なたねあぶら さとう でんぱん	酒 塩 醤油 酢
	えだまめ		えだまめ		しお
9水	ナン	インド料理		ナン	
	だいずのキーマカレー	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ	なたねあぶら カレールウ ハヤシルウ	トマトケチャップ ウスターソース シャンタンスープ 塩
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ パンこ なたねあぶら じゃがいも でんぱん さとう	塩
	キャベツのやさい ドレッシングあえ		キャベツ		野菜ドレッシング
10木	しろごはん (すくなめ)	長崎県の郷土料理		こめ	
	さらうどん	ぶたにく えび かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ	なたねあぶら ごまあぶら でんぱん あげめん	しお 酒 中華スープ 塩 こしょう 醤油
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぱん さとう	塩 こしょう
	うんしゅうみかんゼリー			ゼリー	
11金	むぎごはん			こめ むぎ	
	なすのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ こめみそ	にんじん たまねぎ えのきたけ なす ねぎ		いりこ
	さんまみぞれに	さんま	だいこん	でんぱん さとう	みりん 醤油 塩
	きゅうりのうめあえ		きゅうり にんじん うめ	さとう ごま	酢 うめびしお
14月	ミルクねじりパン			パン	
	せんぎりやさいのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	なたねあぶら じゃがいも	シャンタンスープ 野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう
	パンプキンアンサンブル エッグ	とりにく たまご	かぼちゃ	でんぱん さとう あげあぶら	酢 しょうゆ 塩 かつおだし みりん
	ツナとごぼうのソテー	ツナ	ごぼう にんじん	オリーブオイル さとう ごま	こしょう 酢 醤油 ごまドレッシング

日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのしょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの	調味料	
15 火	むぎごはん			こめ むぎ		
	ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	なたねあぶら ハヤシルウ	ワイン こしょう 塩 デミソース ウスターソース ハヤシルウ	
	ほうれんそうとベーコン のソテー	ベーコン	コーン ほうれんそう	オリーブオイル	醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
16 水	しろごはん			こめ		秋のお彼岸 「おはぎ」 秋分の日を中心とした前後3日間を、秋のお彼岸とよびます。今年は9月20日～9月26日です。お彼岸には、ご先祖様へ感謝の気持ちをこめて、おはぎをお供えして食べる習慣があります。給食では、28日におはぎが登場します。 
	ちゃんぽんみそしる	ぶたにく かまぼこ こめみそ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ しょうが ねぎ		いりこ	
	いわしひらつくね	いわし スケトウダラ	ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	でんぱん さとう なたねあぶら	魚醤 塩	
	ハリハリいため	ハム	にんじん きりぼしだいこん えだまめ	なたねあぶら さとう ごま	こしょう 醤油 酢	
17 木	せわりコッペパン			パン		旬魚「もどりがつお」  かつおは、春と秋の年に2回、旬があります。秋の戻りがつおは、北の海でえさをたくさん食べて太って戻ってくるためあぶらがのってジューシーなのが特徴です。
	キャベツとにくだんごの スープ	にくだんご	キャベツ にんじん こまつな しめじ		野菜ブイヨン 塩 こしょう 醤油	
	ウインナー	ウインナー				
	ツナポテサラダ	ツナ	コーン きゅうり	じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢	
18 金	むぎごはん			こめ むぎ		●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、はちみつ 
	えびだんごのすましじる	えび スケトウダラ	にんじん ねぎ	はるさめ	だし昆布 かつお節 酒 醤油 塩	
	パット・ガパオ	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン	なたねあぶら さとう	塩 こしょう 醤油 ウスターソース オイスターソース バジル	
	とうにゅうプリン (にゅう・たまごふししょう)			プリン		
24 木	しろごはん			こめ		十五夜  ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、はちみつ
	さといものみそしる	とうふ あぶらあげ こめみそ	にんじん たまねぎ ねぎ	さといも	いりこ	
	いわしおかかに	いわし かつおぶし		でんぱん さとう	みりん 醤油 塩	
	ごまポンサラダ	わかめ	キャベツ コーン かぼす	さとう ごま ごまあぶら	みりん 醤油	
25 金	けんさんこむぎ しょくパン			パン		9月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 620kcal 23.4g 20.5g 栄養基準値(中学年) [650] [26.8] [18.1] 9月給食回数 19回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	いちじくジャム			ジャム		
	ラビオリスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	なたねあぶら ラビオリ	コンソメ 塩 こしょう	
	グリルチキン	とりにく	にんにく	さとう オリーブオイル	酒 醤油 みりん 塩 こしょう	
	キャロットソテー	チキンハム	にんにく にんじん	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 こしょう	
28 月	しろごはん			こめ		9月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 620kcal 23.4g 20.5g 栄養基準値(中学年) [650] [26.8] [18.1] 9月給食回数 19回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	つくねじる	とりにく だいず	にんじん もやし ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう	さといも さとう でんぱん ラード	だし昆布 かつお節 酒 醤油 塩	
	ホキてんたまあげ	ホキ		なたねあぶら こむぎこ でんぱん	塩	
	こんぶつくだに	こんぶ		さとう	醤油 魚介エキス	
	おはぎ			おはぎ		
29 火	むぎごはん			こめ むぎ		9月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 620kcal 23.4g 20.5g 栄養基準値(中学年) [650] [26.8] [18.1] 9月給食回数 19回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ こめみそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		いりこ	
	かつおコロコロフライ	かつお	しょうが	なたねあぶら パンこ こむぎこ でんぱん	醤油	
	やさいのしそあえ		キャベツ にんじん しそ	ごま	醤油	
30 水	キャロットパン			パン		9月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 620kcal 23.4g 20.5g 栄養基準値(中学年) [650] [26.8] [18.1] 9月給食回数 19回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	スパゲティシチリアーナ	ぶたにく	にんにく たまねぎ なす にんじん マッシュルーム トマト	オリーブオイル さとう スパゲティ なたねあぶら	ワイン 塩 こしょう カレー粉 デミグラスソース トマトケチャップ	
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	でんぱん しょくぶつゆ	塩	
	フルーツミックス アセロラジュレ		おうとう パイナップル みかん	アセロラジュレ		