

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ばたらき			調味料
		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 おもにからだのちょうしを ととのえるもの	ぎいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの	
1火	しろうごはん 防災の日			こめ	
	はるさめスープ	とりにく かまぼこ	にんじん きくらげ キャベツ ねぎ	はるさめ	野菜ブイヨン 塩 こしょう 醤油
	あつやきたまご	あつやきたまご			
	ごもくきんぴら	ぶたにく ひらてん	にんじん ごぼう たけのこ	なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	醤油 唐辛子 みりん
2水	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	
3木	よこわりまるパン			パン	
	スライスチーズ	チーズ			
	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 塩 トマトケチャップ 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 あぶら コーンスターチ さとう	パプリカパウダー オールスパイス 塩 醤油 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
4金	しろうごはん			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
7月	しろうごはん			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
8火	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 塩 シャンタンスープ
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも さとう でんぱん なたねあぶら	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
9水	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
	きすのてんぷら	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
10木	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
11金	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
	パンブキンアンサンブル 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
14月	しろうごはん (すくなめ)			こめ	
	長崎県の郷土料理	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
	さらうどん			パンこ こむぎこ でんぱん さとう	塩 こしょう
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが		
	うんしゅうみかんゼリー			ゼリー	



9月1日は
防災の日

命を守るために、災害を知って災害
に対処する力を身につけましょう。

今月の給食について

まだまだ暑さが続く8月・
9月は、引き続き暑い中ず
も食べやすいよう香辛料や
酸味を生かしたメニューを
多く取り入れています。ま
た、さんまやなす、きのこな
ど、旬の食材をとりいれて
秋の気配を感じられるよう
な献立を心がけています。

福岡県の県産ブランドを
活用した食育推進事業で、
博多和牛が無償提供され
ます。おいしい福岡
県のブランド牛を
味わって食べてく
ださい。



世界の料理
9月は
「インド」

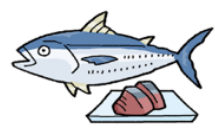


「ナン」
おもに北インドで食べられ
る平たいパンです。
「キーマカレー」
ひき肉のカレーです。「キー
マー」という言葉には、細
切れ肉またはひき肉の意
味があります。インドでは、
その日の体調や気候、使う
食材などに合わせて、辛み
や香りなど色々な特徴ある
スパイスを使い分けるそう
です。



郷土料理は「長崎県」
「皿うどん」
長崎では、お祝い事の時
や人が集まった時に、皿うど
んを大皿から取り分けてい
ただきます。給食の揚げ麵
は、福岡県産の小麦粉
(ラー麦)を使って作られた
ものです。
「温州みかん」
長崎県は全国の中でも
上位の生産量
を誇る温州み
かんの産地です。



日・曜	こんだて *きゅうにゅうは、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			調味料	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 おもにからだのちょうしを 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		
15 火	しろごはん			こめ		
	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	
16 水	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	
17 木	むぎごはん			こめ むぎ		 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、おはぎをお供えて食べる習慣があります。給食では、30日におはぎが登場します。 
	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				
18 金	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 塩 醤油	
	ごまボンサラダ	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	
24 木	けんさんこむぎ しょくパン			パン		 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 
	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	
25 金	むぎごはん			こめ むぎ		 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 
	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・たまごふしよう)			プリン		
28 月	むぎごはん			こめ むぎ		 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 
	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	
29 火	キャロットパン			パン		 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 
	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 しょくばつゆ	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		
30 水	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 621kcal 23.3g 20.4g 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		