令和５年度
９ 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

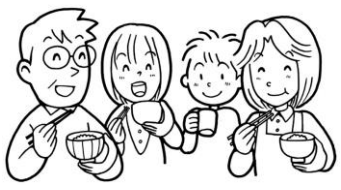
◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる（赤） たんぱく質	無機質	体の調子を整える基になる（緑） カロテン	ビタミン・食物繊維	エネルギーの基になる（黄） 炭水化物	脂質	小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質
4	月	夏野菜カレーライス(麦ごはん)					こめ　おおむぎ		612	780
		夏野菜カレーライス（ルウ）	とりにく	スキムミルク	かぼちゃ にんじん　トマト	たまねぎ　なす しょうが　にんにく		油　カレールウ		
		牛乳		牛乳					20.4	24.9
		コールスロー			にんじん	キャベツ　とうもろこし	さとう	油		
5	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		629	800
		マーボー豆腐	とうふ　ぶたひきにく だいず　あかみそ		にんじん	たまねぎ　しょうが　しいたけ にんにく　グリンピース	さとう　でんぷん	油		
		きびなごの唐揚げ		きびなご（こなつき）				油	26.1	32.3
		三色ナムル			にんじん　ピーマン	もやし	さとう	ごま油　ごま		
6	水	はちみつパン　牛乳		牛乳			はちみつパン		606	773
		せん切り野菜のスープ	とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ だいこん		油		
		オープンオムレツ	たまご　ぶたひきにく		にんじん	たまねぎ	スパゲッティ	油	29.1	36.5
		豆のソテー	ウインナー　だいず		さやいんげん	とうもろこし	きんときまめ おおふくまめ	油		
7	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		599	759
		春雨汁	とりにく　はんぺん		にんじん　こまつな	たまねぎ　しいたけ	はるさめ			
		夏野菜と豚肉と厚揚げのみそ炒め	ぶたにく　あつあげ むぎみそ		にんじん	なす　にがうり	さとう	油	22.2	27.1
8	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		666	835
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン　ぶたにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも　さとう	油		
		ごぼうサラダ				ごぼう　キャベツ　えだまめ	さとう	ごま　油	24.7	30.2
		いちごジャム					いちごジャム			
11	月	ビビンバ丼(麦ごはん)					こめ　おおむぎ		598	760
		ビビンバ丼　（肉）	ぶたにく			にんにく	さとう	油		
		ビビンバ丼(野菜)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油	26.5	32.8
		牛乳		牛乳						
		冬瓜のスープ	とりにく　とうふ		にんじん	とうがん　しいたけ　ふかねぎ	でんぷん	油		
12	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		641	800
		豚汁	むぎみそ　ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにゃく　ふかねぎ ごぼう　だいこん	じゃがいも			
		ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	油　ごま	25.4	29.6
		小松菜ともやしの炒め物	とりにく		こまつな　にんじん	もやし	さとう	油		
13	水	小さいコッペパン　牛乳		牛乳			しょうコッペパン		624	795
		なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたひきにく		にんじん　ピーマン トマト	なす　たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		ツナサラダ（ツナ）	ツナ（まぐろ）			レモン			27.8	34.9
		ツナサラダ(野菜)				キャベツ　とうもろこし だいこん	さとう	油		
14	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		640	811
		厚揚げの中華煮	とりにく　あつあげ むぎみそ		にんじん	たまねぎ　たけのこ　しいたけ グリンピース　しょうが	さとう　でんぷん	油		
		切干大根の中華炒め	やきぶた		にんじん　さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごま油	24.4	30.0
		オレンジ				オレンジ				
15	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		655	817
		かぼちゃシチュー	とりにく　ベーコン	スキムミルク チーズ	かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　グリンピース	こむぎこ	バター　油		
		あじのハーブ焼き	あじ		パセリ			オリーブ油	32.5	39.7
		野菜サラダ				キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	油		
19	火	とうもろこしごはん	とりにく		にんじん	とうもろこし	こめ		636	784
		牛乳		牛乳						
		白玉汁	はんぺん		こまつな	たまねぎ　えのきたけ	しらたまもち		24.8	29.8
		鯖の竜田揚げ	ごまさば			しょうが	でんぷん　じょうようこ	油		
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごま		

◇献立の紹介◇

◎７日（木）「夏野菜と豚肉と厚揚げのみそ炒め」

令和４年度の学校給食料理レシピコンクールの学校給食部門で、努力賞を受賞した料理です。
なすやにがうりなどの夏野菜が入ったみそ炒めで、ごはんのおかずにぴったりの料理になっています。
長崎市の小学生が考えたメニューが実際に給食で登場します。お楽しみに♫



◎１９日（火）【食育の日】旬のとうもろこしを使った「とうもろこしごはん」、長崎県産のさばを使った「さばの竜田揚げ」です！！

◎裏面もごらんください。

令和５年度
９ 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる（赤） たんぱく質	体をつくる基になる（赤） 無機質	体の調子を整える基になる（緑） カロテン	体の調子を整える基になる（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギーの基になる（黄） 炭水化物	エネルギーの基になる（黄） 脂質	小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質
20	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		643	804
		大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー　ぶたにく だいず		にんじん　トマト	たまねぎ	じゃがいも　さとう	油		
		キャベツのソテー	とりにく			キャベツ　とうもろこし		油	27.5	33.9
		なし				なし				
21	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		613	780
		うずら卵のスープ	とりにく うずらたまご		にんじん　こまつな	はくさい　たまねぎ　しいたけ				
		上対馬とんちゃん	ぶたにく　あかみそ		にんじん　ピーマン	たまねぎ　にんにく	さとう	油　ごま　ごま油	25.3	31.2
22	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		627	781
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
		鶏肉のマスタード焼き	とりにく					エッグケア （卵不使用マヨネーズ）	26.1	31.8
		アーモンドサラダ			パプリカ（赤）	キャベツ　きゅうり	さとう	油　アーモンド		
25	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		604	768
		中華卵スープ	たまご　とりにく		にんじん	たまねぎ　はくさい　しいたけ	でんぷん	油		
		チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン	たけのこ　たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう	油	25.1	31.0
26	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		610	771
		根菜のごま汁	うすあげ　こめみそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ふかねぎ	じゃがいも	ごま		
		豆腐入りミートローフ	とうふ　とりひきにく おから			たまねぎ	パンこ		24.7	29.9
		ほうれん草ともやしの酢の物			ほうれんそう	もやし	さとう			
27	水	小さいコッペパン　牛乳		牛乳			しょうコッペパン		638	840
		ちゃんぽん	ぶたにく　はんぺん いか　あげかまぼこ		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
		焼きぎょうざ	ぎょうざ						25.2	32.3
		大学かぼちゃ			かぼちゃ		さとう	油　黒ごま		
28	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		600	763
		筑前煮	とりにく		にんじん　さやいんげん	ごぼう　しいたけ　こんにゃく たけのこ	じゃがいも　さとう	油		
		小魚の佃煮		にぼし			さとう	ごま	25.7	31.7
		小松菜のひじきあえ		しそあじひじき	こまつな	もやし				
29	金	全校お弁当の日（野母崎学発表会）								

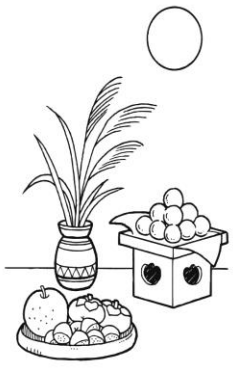
※29日「かいそうミックス」…茎わかめ、こんぶ、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ

エネルギー　平均 626kcal（基準値650kcal）	たんぱく質　平均 25.6g（基準値26.0g）
エネルギー　平均 790kcal（基準値830kcal）	たんぱく質　平均 31.4g（基準値34.0g）

生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんでしたか？

しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



今年の中秋の名月は９月29日です。
そこで、２９日に里芋コロッケとお月見ゼリーを実施します。
お楽しみに♪

お月見

旧暦の８月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の９月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。

◎裏面もごらんください。