

令和 8 年 9 月 学校給食予定こんだてひょう①

※食材の納品状況によっては、献立や使用食材が変更になる場合があります。

長崎市中部学校給食センター C献立 小学校

ひにち ようび	こんだてめい	ざ い り ょ う						栄養価
		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質 g
2 (水)	麦ごはん					こめ 大麦		638
	牛乳		牛乳					20.1
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油	
3 (木)	コッペパン					コッペパン		678
	牛乳		牛乳					28.3
	じゃがいものベーコン煮	豚肉 ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
	野菜ソテー	鶏肉		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		油	
	いちごジャム					いちごジャム		
4 (金)	ごはん					こめ		616
	牛乳		牛乳					26.5
	すまし汁	とうふ	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ 深ねぎ			
	チキンカツ	一口チキンカツ					油	
	五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	油	
7 (月)	ごはん					こめ		608
	牛乳		牛乳					25.5
	具だくさんのみそ汁	厚揚げ 米みそ	わかめ	にんじん	なす たまねぎ 深ねぎ			
	豚肉と野菜のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	油	
8 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		604
	牛乳		牛乳					27.5
	ポークビーンズ	豚肉 だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	油	
9 (水)	ごはん					こめ		694
	牛乳		牛乳					25.0
	厚揚げの中華煮	豚肉 あつあげ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でん粉	油	
	春雨の炒め物	ベーコン		にんじん にら	キャベツ	緑豆はるさめ	油	
	梨				なし			
10 (木)	コッペパン					コッペパン		608
	牛乳		牛乳					29.2
	ポテトスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
	ホキフライ	ホキフライ					油	
	きゅうりと枝豆のサラダ				きゅうり えだまめ	さとう	油	
11 (金)	麦ごはん					こめ 大麦		632
	牛乳		牛乳					24.9
	冬瓜と白玉のお吸物	鶏肉		にんじん ほうれんそう	とうがん しいたけ	白玉もち		
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ				さとう でん粉		
	キャベツのしそ和え			赤しそ	キャベツ			
14 (月)	ごはん					こめ		621
	牛乳		牛乳					20.4
	じゃがいもと里芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さといも さとう でん粉	油	
	大根と春雨の酢の物				だいこん きゅうり	緑豆はるさめ さとう		
	月見ゼリー(梨味)					梨ゼリー		
15 (火)	パンパン					パンパン		602
	牛乳		牛乳					27.5
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ じゃがいも	油	
	あじのマスタード焼き	あじ					マヨネーズ風調味料 (卵なし)	
	小松菜のソテー			こまつな さやいんげん	もやし		油	

令和 8 年 9 月 学校給食予定こんだてひょう②

※食材の納品状況によっては、献立や使用食材が変更になる場合があります。

長崎市中心部学校給食センター C献立 小学校

ひにち ようび	こんだてめい	ざ い り ょ う						栄養価
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質 g
16 (水)	ごはん					こめ		618
	牛乳		牛乳					25.6
	白菜と肉団子のスープ	つくね		ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ			
	高野豆腐の甘酢煮	凍り豆腐				でん粉 さとう	油	
	浦上そば	豚肉 揚げかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう もやし	さとう	油	
17 (木)	コッペパン					コッペパン		609
	牛乳		牛乳					30.2
	いんげん豆のスープ	白いんげん豆 豚肉		こまつな にんじん	たまねぎ		油	
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル			オリーブオイル	
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	油	
18 (金)	麦ごはん					こめ 大麦		614
	牛乳		牛乳					26.0
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	油	
	ごまめ		にぼし			さとう		
	野菜のひじき和え		しそあじひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			
24 (木)	コッペパン					コッペパン		653
	牛乳		牛乳					28.8
	麦入り野菜スープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	押麦	油	
	スパイシーチキン	鶏肉				でん粉	油	
	エリンギのソテー	豚肉			キャベツ えだまめ エリンギ		油	
25 (金)	ごはん					こめ		613
	牛乳		牛乳					24.9
	マーボー豆腐	豚肉 とうふ 赤みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ 深ねぎ しょうが	さとう でん粉	油	
	三色ナムル			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油	
28 (月)	麦ごはん					こめ 大麦		626
	牛乳		牛乳					27.9
	さつま汁	鶏肉 あつあげ 米みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう 深ねぎ	さつまいも		
	さばの煮つけ	ごまさば			しょうが	さとう		
	野菜のごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
29 (火)	米粉パン					米粉パン		696
	牛乳		牛乳					28.5
	スパゲッティナポリタン	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	
	青豆とひよこ豆のソテー	ベーコン ガルバンゾ			とうもろこし えだまめ		油	
	冷凍みかん				みかん			
30 (水)	ごはん					こめ		683
	牛乳		牛乳					26.0
	五目卵スープ	豚肉 たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	でん粉		
	鶏肉とレバーの揚げ煮	鶏肉 鶏レバー		にら	とうもろこし	でん粉 じゃがいも さとう	油	



元気な生活リズムをととのえよう！
長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。生活リズムをととのえるためには、
早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。必ず朝ごはんを食べて登校しましょう！



献立を確認
される場合は
こちら
C献立(小学校)

お月見の行事食

今年の十五夜は、9月25日です。

給食でも行事食を取り入れています。



9月14日(月)「じゃがいもと里芋のそばろ煮」「月見ゼリー」

毎月19日は食育の日

学校給食センターでは、毎日3種類の献立を調理しています。

今月は、16日に郷土料理の「浦上そばろ」、18日に長崎県産の煮干しを使った「ごまめ」を取り入れています。おたのしみに！

