２０２４年
９ 月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 小学校

◎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。　◎☆印がついているものは加工品です。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくるもとになる（赤） たんぱく質	体をつくるもとになる（赤） 無機質	体の調子を整えるもとになる（緑） カロテン	体の調子を整えるもとになる（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギーのもとになる（黄） 炭水化物	エネルギーのもとになる（黄） 脂質	小学校 エネルギー	小学校 たんぱく質
3	火	ごはん					こめ		606	
		夏野菜カレー	とりにく		かぼちゃ　アスパラガス にんじん　トマト（かん）	たまねぎ　なす		油　カレールウ		
		牛乳		牛乳					19.4	
		海藻サラダ		かいそうミックス		きゅうり　とうもろこし	さとう	油		
4	水	コッペパン					コッペパン		626	
		牛乳		牛乳						
		ミネストローネ	ぶたにく		にんじん　トマト（かん）	たまねぎ　セロリー	じゃがいも	油		
		スパイシーチキン	とりにく				でんぷん　こめこ	油	29.8	
		ほうれん草のソテー			ほうれんそう	とうもろこし		油		
		いちごジャム					いちごジャム			
5	木	ごはん					こめ		616	
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	ぶたにく　とうふ あかみそ		にんじん　ねぎ	しょうが　にんにく　たまねぎ しいたけ	でんぷん　さとう	油		
		バンサンスウ（ハム）	ハム						23.8	
		バンサンスウ(野菜)			にんじん	きゅうり	はるさめ　さとう	ごま油		
6	金	コッペパン					コッペパン		610	
		牛乳		牛乳						
		野菜スープ	とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ		油		
		ペンネのミートソース	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム	ペンネ（マカロニ）	油	28.4	
		冷凍みかん				みかん				
9	月	ごはん					こめ		619	
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃとなすのみそ汁	あつあげ　みそ		かぼちゃ　ねぎ	なす　たまねぎ				
		さばの塩こうじ焼き	さば						26.8	
		浦上そぼろ	ぶたにく　あげかまぼこ		にんじん	もやし　ごぼう　こんにゃく	さとう	油		
10	火	ごはん					こめ		623	
		牛乳		牛乳						
		うま煮	とりにく　あげかまぼこ		にんじん　さやいんげん	こんにゃく　たまねぎ	じゃがいも　さとう	油		
		納豆煮	ぶたにく　なっとう		ねぎ	しょうが	さとう	油	27.6	
		きゅうりのぴりっと漬け			にんじん	きゅうり		ごま油		
		焼きのり		のり						
11	水	米粉パン					こめこパン		609	
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	ぶたにく　いか　はんぺん あげかまぼこ		にんじん	キャベツ　たまねぎ　もやし	チャーメン　さとう でんぷん	油		
		いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		さやいんげん	とうもろこし		油	26.4	
		なし				なし				
12	木	ごはん					こめ		603	
		ビビンバ丼の具(焼き肉)	ぎゅうにく			たまねぎ　にんにく	さとう	油		
		ビビンバ丼の具(ナムル)			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま油		
		牛乳		牛乳					25.3	
		冬瓜とつくねのスープ	☆つくね		にんじん　ねぎ	とうがん　たまねぎ　きくらげ	はるさめ	油		
13	金	コッペパン					コッペパン		612	
		牛乳		牛乳						
		ポテトスープ	とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも	油		
		オムレツ	☆ほうれんそうオムレツ						28.5	
		チリコンカン	ぶたにく		ピーマン　トマト（かん）	たまねぎ　にんにく	ひよこまめ	油		

早寝・早起き 朝ごはん

規則正しい生活のリズムは朝食から

夏休みも終わって、2学期が始まりました。規則正しい生活リズムを取り戻すためには
毎日の朝ごはんは欠かせません。朝ごはんをしっかりと食べて、体に目覚ましスイッチを入れましょう。

◎裏面もごらんください。

２０２４年
９ 月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 小学校

◎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。　◎☆印がついているものは加工品です。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくるもとになる（赤） たんぱく質	体をつくるもとになる（赤） 無機質	体の調子を整えるもとになる（緑） カロテン	体の調子を整えるもとになる（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギーのもとになる（黄） 炭水化物	エネルギーのもとになる（黄） 脂質	小学校 エネルギー	小学校 たんぱく質
17	火	ごはん					こめ		636	
		牛乳		牛乳						
		かきたま汁	たまご　とりにく		ねぎ	はくさい　たまねぎ　えのきたけ	でんぷん			
		かぼちゃフライ			☆かぼちゃフライ			油	22.6	
		キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
		お月見ゼリー（なしゼリー）					☆お月見デザート（なしゼリー）			
18	水	コッペパン					コッペパン		620	
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ　グリンピース	さとう　じゃがいも	油		
		ウィンナーとブロッコリーのソテー	ウィンナー		ブロッコリー	とうもろこし		油	28.6	
		棒チーズ		チーズ						
19	木	ごはん					こめ		605	
		牛乳		牛乳						
		八宝菜（いか入り）	ぶたにく　いか		にんじん　さやいんげん	はくさい　たまねぎ　たけのこ　しょうが　きくらげ	さとう　でんぷん	油		
		焼きぎょうざ	☆ぎょうざ						25.2	
		もやしの甘酢炒め			にら	もやし	さとう	油		
20	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		617	
		牛乳		牛乳						
		五目うどん	ちくわ　あぶらあげ		こまつな	しいたけ　たまねぎ	うどん			
		鶏肉とレバーのごまがらめ	とりにく ☆とりきもたつた				さとう　でんぷん	油　ごま	30.4	
		きゅうりの酢のもの			にんじん	きゅうり	さとう			
24	火	ごはん					こめ		620	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶたにく		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		
		焼きししゃも		ししゃも					24.5	
		切り干し大根の炒めもの	とりにく		にんじん　さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	油		
25	水	パインパン					パインパン		666	
		牛乳		牛乳						
		カレースパゲッティ	ぶたにく　ベーコン		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　カレールウ	24.8	
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ　とうもろこし	さとう	油		
26	木	ごはん					こめ		614	
		牛乳		牛乳						
		根菜のごま汁	あぶらあげ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ふかねぎ	じゃがいも	ごま		
		豚肉のしょうが焼き	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ　しょうが		油	24.2	
		オレンジ				オレンジ				
27	金	コッペパン					コッペパン		606	
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃシチュー	とりにく　ベーコン	スキムミルク	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		
		ツナサラダ（ツナ）	ツナ（まぐろ）			レモンじる			29.0	
		ツナサラダ（野菜）				キャベツ　きゅうり	さとう	油		
30	月	ごはん					こめ		644	
		牛乳		牛乳						
		厚揚げのそぼろ煮	あつあげ　ぶたにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ　グリンピース　しいたけ　しょうが	さとう　でんぷん	油		
		ごまめ		にぼし			さとう		25.9	
		野菜のアーモンド和え			にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	アーモンド		

毎月19日は食育の日

月見（今年の中秋の名月は9月17日にあたります。）

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日、今年は10月15日）に行われます。江戸時代の終わりごろから月見には月見団子を供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。給食では、9月17日に「お月見ゼリー（梨ゼリー）」をつけています。

◎裏面もごらんください。