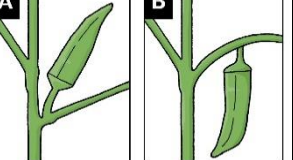


【献立のねらい】発汗により失われるビタミン類を補う献立・香辛料や香味野菜（にんにく・生姜など）を使用した食欲の増す献立												
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き							一口メモ		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料			
			1 群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群 牛乳・小魚 海藻	3 群 緑黄色 野菜	4 群 その他の野菜・ 果物	5 群 穀類・ 芋類・砂糖	6 群 油脂				
1 (月)	ごはん	スパイシーチキン△ 切干大根の ツナマヨサラダ もやしスープ△	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし にんにく 切干大根 キャベツ	米 春雨 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	チンブ イオン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ	【今月のみやこ町産予定】 きゅうり ねぎ ピーマン アスパラガス 小松菜 チンゲンサイ なす オクラ 		
2 (火)	ごはん	じゃが豚キムチ△ 子持ちししゃも② 即席漬け△	豚肉 厚揚げ	牛乳 子持ちししゃも 昆布	人参 にら	生姜 こんにやく 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ 塩			
3 (水)	ごはん	青さ入りホキフライ△ 小松菜と油揚 げのお浸し△ かぼちゃのみそ汁	ホキフライ(ホキ) 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳	かぼちゃ オクラ 人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 砂糖	揚げ油 ごま	いりこだし みりん しょうゆ	生活リズムのとのえ方		
4 (木)	麦ごはん	夏野菜カレー△ 海藻サラダ ヨーグルト▲	鶏肉	牛乳 海藻 ヨーグルト	トマト かぼちゃ 人参	生姜 にんにく なす 玉ねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり	米 麦	カレー粉	ケチャップ ウスターソース 塩 青じそドレッシング	規則正しく食事をとる		
5 (金)	ミルクねじり パン▲△	肉団子のケチャップ煮△ 洋風卵スープ△□ ぶどう(約③個)	卵 肉団子 (鶏肉・豚肉)	牛乳	小松菜 人参 トマト	玉ねぎ えのきたけ セロリ なす ぶどう	パン でん粉 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル	チンブ イオン コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ こしょう 塩 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ワイン	1日3回の食事をきちんと とり、朝食は決まった時間 にとることで、1日のリズムが つくりやすくなります。		
8 (月)	ごはん	いわし生姜煮△ ひじきと大豆の炒め煮△ 雷汁	いわし 生姜煮 (いわし) 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 オクラ	玉ねぎ 大根 しめじ 枝豆	米 砂糖	ごま油 菜種油 ごま	いりこだし 酒 しょうゆ 塩			
9 (火)	麦ごはん	ハンバーグカレーソース△ 梅ポテサラダ けんちん汁△	ハンバーグ (鶏肉・豚肉) 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ トマト ピーマン	大根 ごぼう こんにやく にんにく 椎茸 生姜 玉ねぎ きゅうり 梅	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 カレー粉 ノンエッグ マヨネーズ	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん ケチャップ ウスターソース こしょう			
10 (水)	ごはん	シューマイ②△ なすとひき肉の炒め物△ 中華かき玉汁△□	シューマイ (豚肉・鶏肉) 卵 鶏肉	牛乳	ねぎ 人参	玉ねぎ キャベツ きくらげ 生姜 なす	米 でん粉 砂糖	菜種油	チンブ イオン 塩 中華スープ 酒 しょうゆ	早起きをし、朝の光を浴びる		
11 (木)	ごはん	鯖の南蛮漬け△ キャベツのごま和え△ 冬瓜と豆腐のみそ汁	鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ 人参 ねぎ	玉ねぎ 冬瓜 生姜 キャベツ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 菜種油 ごま	いりこだし 酢 しょうゆ	朝の光を浴びると、わたし たちに備わっている体内時 計を地球の1日 24 時間周期 に合わせることができます。		
12 (金)	ミルク ロールパン △▲	【長崎県の料理】 長崎血うどん△(揚げ麺△) アスパラガスサラダ△	豚肉 いか 天ぷら	牛乳	人参 ピーマン アスパラガス	生姜 玉ねぎ きくらげ キャベツ もやし コーン	パン 揚げ麺 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 酢			
16 (火)	麦ごはん	ささみチーズフライ△▲ ピーマンの ツナ和え△ 実だくさんみそ汁	ささみチーズフ ライ(鶏肉) 油揚げ みそ ツナ かつお節	牛乳 (チーズ)	人参 ねぎ ピーマン	ごぼう 生姜 しめじ キャベツ コーン	米 麦	揚げ油 ノンエッグ マヨネーズ	いりこだし しょうゆ 塩			
17 (水)	ごはん	磯辺煮△ さんまの甘露煮△ キャベツのゆかり和え△	さんま 甘露煮 (さんま) 鶏肉 天ぷら 大豆	牛乳 茎若布	人参 しそ	ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ	日中は活動的にすごす		
18 (木)	麦ごはん	ハッシュドポーク△ 大豆とごぼうのソテー△ 梨 アーモンド フィッシュ△	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 いりこ	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう 梨	米 麦 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル ハヤシルウ ごまドレッシング ごま アーモンド	チンブ イオン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 酒 しょうゆ 酢	日中は、なるべく外に出て、 活動的にすごすと、夜によく 眠ることができます。		
19 (金)	ワンローフ パン△▲ いちじくジャム	【19 日食育の日：きゅうり】 トマトオムレツ□ きゅうりとコーンのサラダ△ ラビオリ入りキャベツのスープ△	トマトオムレツ (卵)	牛乳	人参 小松菜	キャベツ コーン きゅうり	パン ジャム(砂糖) ラビオリ	ノンエッグ マヨネーズ	チンブ イオン コンソメ カレー粉 塩 しょうゆ こしょう			
22 (月)	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐△ 揚げ餃子②△ チンゲンサイの中華和え△ ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 赤みそ 餃子(豚肉)	牛乳 白す干し	ねぎ 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ なす キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 ゼリー(砂糖)	菜種油 揚げ油 ごま油 ごま	ケチャップ しょうゆ 豆ばんじあん 酢			
24 (水)	ごはん	鯖塩焼き 小松菜のごま和え△ つくね汁△	鯖 つくね(鶏肉) 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 砂糖	ごま	かつおだし 昆布だし 塩 みりん しょうゆ	京築の特産品いちじく		
25 (木)	麦ごはん	野菜入り玉子焼き△□ 金平ごぼう△ キムチ入り豚汁	玉子焼き(卵) 牛肉 天ぷら 豚肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ	生姜 玉ねぎ 大根 椎茸 白菜キムチ こんにやく ごぼう	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま油	昆布だし 酒 しょうゆ	みやこ町をはじめとする京 築地区はいちじくの栽培が盛 んです。上品な甘みとほどよ い酸味で人気の 「蓬萊柿」という 種類のいちじくが 多く出回ります。		
26 (金)	ミルク横割り 丸パン△▲	鶏肉のいちじくパ ーベ キュソース△ コールスロー ミネストローネ△	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく いちじく レモン コーン キャベツ	パン マカロニ 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	チンブ イオン ケチャップ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 酒 みりん ウスターソース			
29 (月)	麦ごはん	【タイの料理】 ガパオライス△ ささみときゅうりのサラダ△ えび団子入り春雨スープ△◆	豚肉 大豆 鶏肉 えび団子(えび)	牛乳	人参 みつば ピーマン パセリ	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	米 麦 春雨 砂糖	菜種油	チンブ イオン 酒 塩 鶏がらスープ しょうゆ オスターソース こしょう ウスターソース 酢	クイズ オクラ なり方どっち？ 		
30 (火)	ごはん	いわしおかか煮△ キャベツと油揚げのお浸し△ なすのみそ汁	いわしおかか煮 (いわし) 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 若布	ねぎ 人参	玉ねぎ えのきたけ なす 生姜 キャベツ	米 砂糖	ごま	いりこだし みりん しょうゆ			
9 月分平均栄養価		エネルギー	747kcal		たんぱく質	14.8%		脂肪 エネルギー比	28.2%			
栄養基準値			830kcal			13～20%			20～30%			

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎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。

＊アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

＊アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。