9/19(火

スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマヨドレ炒め ひじき煮 い松菜の和え物 みそ汁

米(半つき米) 鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ 人参

マコ 醤油糖 塩油

ひじき 人参 ごまだし 醤油・砂糖 みりん

小松菜 さつま揚げ 本だし 醤油 砂糖

スイートポテト 麦茶ミルクティー さつまま芋 マーガリン 砂糖 スキムミルク

エネルギー: 491(389)kcal たんぱく質: 15.8(12.6)g 脂質: 17.3(13.9)g 食塩: 1.5(1.4)g

## 2023年度9月献立表

	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木) か・あ・み お弁当	9/8(金)	9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(1)
スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子
5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のポン酢炒め 高野豆腐の卵とじ オクラのおかか和え	5分つきコシヒカリごはん 鮭の南部焼き 冬瓜の煮物 チンゲン草のお湯し	冷やしきつねうどん 鶏肉の甘酢ソテー ひじきの炒め煮 切干大根のサラダ	チキンときのこのドリア マカロニ和風サラダ ほうれん草のソテー コンソメスープ	のできてはん 豚肉のチーズ巻き もやしのおひたし ブロッコリーの胡麻和え	ガジーライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	5分つきコシヒカリごはん ホイコーロー風 チャプチェ カリフラワーの中華和え 卵スープ	冷汁うどん 白身魚の竜田揚げ 大豆の煮物 ほうれん草のり和え	5分つきコシヒカリごはん 鶏の照り焼き 切ったまずサラダ みそ汁	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の中華炒め じゃが芋の中華あんかけ 小松菜の醤油ドレッシング	5分つきコシヒカリで 煮込みハンバーグ フライドポテト コーンの甘煮
みそ汁	チンゲン菜のお浸しみそ汁			みそ汁	4.17				中華スープ	コンゾメスニプ 【お歴生日会】 米(半つき米)
米(半つき米) 鶏肉	米(半つき米)	うどん 油揚げ 玉ねぎ	白米 鶏肉 玉ねぎ	白米 ひじき 人参 昆布だし	白米 <mark>豚肉</mark> じゃが芋	米(半つき米)	うどん きゅうり オクラ 木綿豆腐	米(半つき米) 鶏肉	米(半つき米) 鶏肉	無肉
キャベツ 赤パプリカ	サケ醤油砂糖	わかめ	人参 チーズ	33   12   13   13   13   13   13   13	じゃが芋 玉ねぎ 人参 なす	キャベツ ピーマン	本たし	鶏肉醤油みりん	玉ねぎ れんこん ピーマン	豚肉 玉ねぎ
ピーマン ポン酢	みりん 黒ごま	本だし	しめじ エリンギ	みりん	カレールウ	人参にんにく	みそ砂糖	砂糖 片栗粉	中華にし • 砂糖	木綿豆腐おから
醤油 みりん 油	冬瓜鶏肉	R本語し を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	えのき パセリ 米粉	<b>豚肉</b> チーズ ごぼう・人参 大根	ケチャップ ソース 油	みそ・醤油 砂糖・ごま油	白ごま 醤油 しょうが	切干大根 人参	醤油・ごま油 みりん	人参 ピーマン スキムミルク
高野豆腐	本だし醤油	碧肉	スギムミルク マーガリン	大根醤油・みりん	ブキムミルク	春雨 人参 小松菜	12++	板こんにゃく	じゃが芋 さつま揚げ	片栗粉油
例 いんげん	砂糖・みりん 片栗粉・ごま油	70 - 10 - 10	油 コンソメ	油 にんにく	キャベツ鶏肉	中華だし	語油 みりん にしょが 片栗粉	醤油 砂糖	いんげん	塩 こしょう
本だし 醤油 砂糖	チンゲン菜	経出 砂糖 酢	マカロニ 人参	もやし	油 酢 砂糖	醤油 砂糖 ごま油	しょうが	みりん さつま芋	醤油・砂糖 ごま油・片栗粉	畑 ケチャップ ソース
みりん	チンゲン菜 えのき 本だし 醤油 砂糖		スプ コーン 酢・醤油・油	入本 経 が は が に は に は に に は に に に に に に に に に に に に に	塩	塩	Ж	鶏肉マヨドレ	小松菜 人参 醤油	ハヤシルウ スキムミルク
オクラ ちやし かつおぶし 本だし	砂糖	ひじき 大豆 人参 本だし	砂糖		ヨーグルト菌 スキムミルク	カリフラワー	鶏肉 見豆 人本だし 醤油	砂糖 スキムミルク		じゃが芋
かつおぶし 本だし	なす キャベツ	人参 本だし	ほうれん草 ベーコン	ブロッコリー さつま揚げ 本だし 経油	砂糖パイン缶	グナンファット 酢・醤油・ごま油 砂糖・白ごま	人参 本だし	オクラ	じま油 砂糖・白ごま	塩油
醤油 砂糖	しめじ 本だし みそ	経神 砂糖 みりん		本にし 醤油 砂糖	黄桃缶 みかん缶	<mark>卵</mark> 大根 .	部油砂糖 みりん	   玉なすだる   本だし   みそ	にんにく 春雨	コーン
さつま芋 人参 冬瓜		こま油	冬瓜 人参	砂糖白ごま		えのき 中華だし 醤油のも	ほうれん草	みぞ	わかめ コーン 中華だし	人参パセリ塩
冬瓜 本だし みそ		切干大根 いんげん	わかめ コンソメ・醤油	木綿豆腐 かぼちゃ		03.070	ちくわ きざみのり		醤油	砂糖
かそ		さつま揚げ 醤油・酢・ごま油砂糖	塩	なす 本だし みそ		ごま油塩	本だし 醤油 砂糖		みりん・ごま油 塩	小松菜 ウインナー
		砂糖 白ごま 塩								わかめ コンソメ 醤油・塩
いちごパンケーキ 抹茶ミルクティー ホットケーキミックス いちごシャム	かぼちゃの大学芋風 ココアミルク かぼちゃ 醤油	ツナおかかおにぎり 麦茶	レーズン蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス レーズン	ココアクッキー ほうじ茶	麸ラスク スキムミルク	青のりポテト ココアミルク	おいなり風おにぎり 抹茶ミルクティー	栗蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス	シュガートースト のむヨーグルト	手作りゼリー スキムミルク
ドットケーキミックス いちごジャム	かぼちゃ	白米ツナ	ホットケーキミックス レーズン	小麦粉 ピュアココア 砂糖	麩 砂糖	じゃが芋	白米 油揚げ 醤油	果	食パン マーガリン 砂糖	ぶとつシュース ゼラチン
inin inin	砂糖 黒ごま・片栗粉 油	かつおぶし	/==	油塩	/8	潘	砂糖酢	油	以子供店	砂糖
エネルギー: 493(394)kcal たんぱく質: 19.6(15.9)g	エネルギー: 473(378)kcal たんぱく質: 23.4(18.6)g 脂質: 12.0(9.3)g	エネルギー: 473(373)kcal たんぱく質: 16.2(13.2)g	エネルギー:511(407)kcal たんぱく質:16.2(12.9)g	エネルギー: 531(425)kcal たんぱく質: 14.3(11.4)g	エネルギー: 533(425)kcal たんぱく質: 18.7(14.8)g	エネルギー: 510(404)kcal たんぱく質: 18.5(14.8)g	エネルギー: 482(384)kcal たんぱく質: 24.0(19.2)g	エネルギー:501(402)kcal たんぱく質:20.9(16.7)g	エネルギー: 494(391)kcal たんぱく質: 17.8(14.2)g	エネルギー: 473(376) たんぱく質: 16.8(1
指質:13.2(10.5)g 食塩:1.6(1.4)g	脂質: 12.0(9.3)g 食塩: 1.4(1.2)g	エルボー: 473573 (kg) たんぱく質: 16.2(13.2)g 脂質: 21.9(17.5)g 食塩: 1.9(1.5)g 9/22(金)	脂質: 14.9(11.8)g 食塩: 1.6(1.4)g 9/25(月)	脂質:23.1(18.4)g 食塩:1.6(1.4)g	脂質: 14.7(11.8)g 食塩: 1.6(1.3)g	脂質:21.3(17.0)g 食塩:1.2(1.1)g	エネルキー: 482(384)kcal たんぱく質: 24,0(19.2)g 脂質: 15,1(12.1)g 食塩: 1,8(1,5)g	たんぱく質: 20.9(16.7)g 脂質: 13.3(10.6)g 食塩: 1.5(1.2)g	脂質: 16.1(12.7)g 食塩: 1.4(1.3)g	たんぱく質: 16.8(1 脂質: 16.0(12.8)g 食塩: 1,5(1,3)g
9/20(水) う・き・ぞ お弁当 スキムミルク		スキムミルク	スキムミルク	9/26(火) スキムミルク	9/27(水) スキムミルク	9/28(木) スキムミルク	9/29(金) スキムミルク			
スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん ロール白菜	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 浦上そぼろ			スキムミルク お菓子 冷やしわかめうどん	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 麻婆大根	お菓子 5分つきコシヒカリごはん サケのみそ焼き	スキムミルク お菓子 冷やし五目うどん	今日の	郷土料理に	t
かぼちゃのマヨドレサラダ		5分つきコシヒカリごはん サバの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	のます 5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のソテー スパゲティサラダ ブロッコリーの炒め物 コンソメスープ	浴やしわかめうどん なすの煮浸し 金平れんこん ひじきときゅうりの白和え	キャベツの塩昆布和え	人 表   、(/ )   、(/ )	鶏の南蛮漬け もやしの和え物 オクラ納豆			
コーンソテー カレースープ	が似来の意浸し カリフラワーのおかか和え つぼ汁 【長崎県 郷土料理】	ほうれん草のボン酢和え みそ汁		ししることはつりの日利え	チンゲン菜のサラダ	プロッコリーサラダ みそ汁	ペン ノ耐豆		長崎県	ত্তু!
米(半つき米)	米(半つき米)	米(半つき米)	米(半つき米)	うどん わかめ	米(半つき米)	米(半つき米)	うどん油揚げ			
鶏肉 豚肉	豚肉 さごま揚げ	サバ 塩	鶏肉塩	人参 玉ねぎ	鶏肉 大-	サケ みそ 砂糖	鶏肉・きゅうり			
白菜 玉ねぎ 人参	M内 さつま場 ごは参 もやし 経知帳	じゃが芋	小麦粉 マーガリン	油 天かす 本だし	人参 ピーマン みそ	砂糖みりん	<mark>ちくわ</mark> 油 本だし	・浦上そ		
いかり・ヘイムミルノ		ピーマン 本だし	スパゲティ 人参	醤油 みりん	へ 大 ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( (	人参	醤油 みりん		半に浦上地区で	
選油・みりん コンソメ 由・片栗粉	みりん・油	醤油 砂糖・みりん 片栗粉	キャベツ マヨドレ	砂糖塩	ごま油 にんにく・しょうが 片栗粉	本だし 醤油 みりん	砂糖しょうが		時肉を食べる習慣	
氲	小松菜 ツナ 本だし 醤油		スキムミルク 塩	なす 厚揚げ 本だし		みりん 砂糖 ごま油	塩		豚肉を食べさせ	
百こしょう かぼちゃ	本にし 醤油 砂糖・みりん	ほうれん草 人参 ポン酢	ブロッコリー 玉ねぎ	議沖	キャベツ 塩昆布 ごま油	プロッコリー	鶏肉 油 片栗粉		「そぼろ」とあり	
レーズン		ごま油 にんにく 白ごま	玉ねぎ コンソメ 塩 羅油	砂糖 みりん	チンゲン菜人参	ツナ 酢	人参 あさつき	に豚肉を揚	ずかまぼこや野	来と炒めるの
醤油 砂糖	カリフラワー コーン かつおぶし 本だし		油	れんこん	人参 酢・醤油	審油 油 心臓	砂糖酢醤油	・つぼ汁		
スキムミルク コーン	本にし 醤油 砂糖	冬瓜 わかめ たす	かぼちゃ 赤パブリカ	しばり 人参 ベーコン 理油	砂糖	砂糖 塩	みりん		地区の郷土料理「	で 共かに汁
コーン ほうれん草 マーガリン	木綿豆腐	わかめ なす 本だし みそ	ルハンジス しめじ コンソメ 醤油		もやし 玉ねぎ	ごぼう なす	もやし 小松菜		心区の郷土料理りれています。	
	椎茸 板こんにゃく		醤油 塩	砂糖 みりん ごま油	わかめ	<u>数</u> 本だし	ツナ 本だし		らきていると考;	
塩 醤油	青ねぎ 本だし			木綿豆腐 ひじき	醤油みりんごませ	みそ	醤油 砂糖		汁」や「つぼき」	
パセリ	存法	1		きゅうり	ごま油塩		納豆 オクラ 醤油 みりん			3 101 0
パセリ 玉ねぎ カリフラワー しめじ	醤油塩				1	1	醤油	H		
パセリ 玉ねぎ カリフラワー しめじ カレールウ	経塩塩塩			砂糖醤油			みりん	_		
パセリ 玉ねぎ カリフラワー しめじ カレールウ	塩	オレンジパンケーキ	小松菜チヂミ	きゅうり みそ 砂醤 ロ こ で 表 で き に き で き で た き た き た う で た う た う た う た う た う た う た う た う た	ピザトースト	ブレーンクッキー	本たし		4	
パセリ 玉ねぎ カリフラワー しめじ カレールウ コンプ・砂糖 セチャップ・砂糖 豆乳ココアフリン の数ヨークルト	醤油 塩 きな粉麸ラスク スキムミルク 麸	オレンジパンケーキ ほうじ茶ミルクティー マーマレード ホットケーキミックフ	小松菜チヂミ 抹茶ミルクティー 小麦粉・片栗粉	日こま 肉みそおにぎり スキムミルク 白米	ピザトースト ココアミルク 食パン ケチャップ	ブレーンクッキー 麦茶ミルクティー 小麦粉	本たし 天かすおにぎり スキムミルク 白米		1	
パセリ 玉ねぎ カリフラワー しめじ カレールウ コンプ・砂糖 セチャップ・砂糖 豆乳ココアフリン の数ヨークルト	醤油塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	オレンジパンケーキ ほうじ茶ミルクティー マーマレード ホットケーキミックス 油	小麦粉・片栗粉 玉ねぎ・小松菜 チーズ	日とま 肉みそおにぎり スキムミルク 白米 <mark>豚肉・</mark> 玉ねぎ みそ	ケチャップ チーズ	小麦粉 砂糖 油	本たし 天かすおにぎり スキムミルク 白米 天かす・あおさ 本だし			
パセリ  あねぎ カリフラワー しめじ カリフラワー しめじ カンノメブ・砂糖 ないコーンアブリト を表現コープリト セラチン アフリア セラチン で 砂糖 の で の の の の の の の の の の の の の の の の の	羅油 塩	マーマレード ホットケーキミックス 油	小麦粉・片栗粉 玉ねぎ・小松菜 チーズ 醤油・ごま油 本だし	日とま のみそれにぎり スキムミルク 日来 多内 多内 ・玉ねぎ みそ 醤油 砂糖・油	ケチャップ チーズ 玉ねぎ・ウインナー	小麦粉 砂糖 油 塩	末たし 天かすおにぎり スキムミルク 日来 天かす・あおさ			

## 今月の郷土料理は 長崎県 です!



敬老の日

## 浦上そぼろ

1500年後半に浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル人宣 教師が、当時肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康にいい食べ 物」として豚肉を食べさせようと作られたのが始まりと言われていま す。名称に「そぼろ」とありますがひき肉は使用せずに、細切りにし た豚肉を揚げかまぼこや野菜と炒めるのが特徴です。

## ・ つぼ汁

西海市雪浦地区の郷土料理で、昔から法事の精進料理として食べられ てきたと言われています。「つぼ」は料理を盛るお椀を坪に見立てて いることからきていると考えられており、地域によっては 「いんげん汁」や「つぼき」と呼ばれています。



