

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
1 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 切干大根の酢の物 みかん	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	みかん たまねぎ きゅうり きりぼし しょうが	こめ 砂糖 でん粉	白ごま 油	876	30.5
2 (水)	牛乳 パーカーハウスン とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ スライスチーズ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ とうもろこし コーン	パーカーハウスン でん粉 砂糖		804	35.4
3 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 酢みそあえ 冷凍パイ	冷凍パイ 豚肉 米みそ	牛乳 干わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ つきこんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油	808	24.4
4 (金)	牛乳 黒砂糖パン 五目ビーフン ひじきサラダ	豚肉 ちくわ	牛乳 干しひじき	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし コーン たけのこ しいたけ	黒砂糖パン ビーフン 砂糖	ごま油 油	757	28.7
7 (月)	牛乳 ごはん 筑前煮 小いわしの天ぷら トマト	いわし天ぷら 鶏肉(もも) 絹厚揚げ	牛乳 煮干	トマト にんじん いんげん	板こんにやく ごぼう れんこん(生) 干しいたけ	こめ さといも 砂糖	揚げ油 油	885	28.6
8 (火)	牛乳 ごはん かき卵汁 さんま削り節煮 ごまあえ	さんま削り節煮 豆腐 卵 赤かぼこ	牛乳 煮干 出し昆布	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ エノキ	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	810	33.1
9 (水)	牛乳 食パン 千切り野菜のスープ チーズポテト オレンジ いちごジャム	鶏肉(むね) ベーコン	牛乳 アイスカットチーズ	にんじん パセリ	オレンジ キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも いちごジャム	油	843	30.8
10 (木)	牛乳 人参ご飯 すまし汁 ちくわの磯辺あげ アーモンドあえ	冷凍白ちくわ 豆腐 赤かぼこ 卵	牛乳 煮干 しらす干し 出し昆布	小松菜(生) にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ 小麦粉 砂糖	油 アーモンドダイス	753	26.9
16 (水)	牛乳 ナン キーマカレー チンゲンサイのスープ フルーツゼリー	合びき肉 うずら卵 ピーチゼリー アセロラゼリー	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	ナン ミックスペーパー	油	746	31.8
17 (木)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 鮭のマネズ焼 塩もみきゅうり	鮭切り身 鶏肉(もも)	牛乳 煮干	にんじん	きゅうり 板こんにやく れんこん(乱切) ごぼう しめじ	こめ さといも 砂糖	くり マヨネーズ 油	831	31.9
18 (金)	牛乳 小型コッペパン ちゃんぽん 黒糖豆 オレンジ	豚肉 だいず 切りイカ 赤かぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	オレンジ キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン 冷凍ちゃんぽん 黒砂糖 でん粉	油	824	36.6
21 (月)	牛乳 ごはん 中華煮 かにシュウマイ もやしのソテー	かにシュウマイ 絹厚揚げ 鶏肉(もも)	牛乳	にんじん いんげん 黄ピーマン ピーマン	板こんにやく もやし たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 油	901	26.5
22 (火)	牛乳 麦ごはん みそ汁 あじの塩焼き 浦上そばろ	あじ 豆腐 合びき肉 麦みそ	牛乳 煮干 干わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ごぼう なす	こめ じゃがいも おむぎ 砂糖	油	803	36.3
23 (水)	牛乳 米粉パン きのこのポタージュ ポテトオムレツ カラフルサラダ	アサナブルエッグ 鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ 枝豆むき身 コーン(冷) えのきたけ しめじ マッシュルーム	米粉パン じゃがいも 砂糖	油	823	34.9
24 (木)	牛乳 わかめごはん 春雨汁 鶏肉の唐揚げ ゆかりあえ	とり肉 中華風つくね	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ゆかり	きゅうり もやし たまねぎ	こめ 春雨 でん粉	油	877	31.9
25 (金)	牛乳 たまごパン 肉うどん リャンパンウースー みかん	牛肉 赤かぼこ	牛乳 煮干	にんじん 葉ねぎ	みかん きゅうり たまねぎ もやし	たまごパン うどん 春雨 砂糖	ごま油 油	806	30.1
28 (月)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 卵焼き れんこんのきんぴら	絹厚揚げ 五目厚焼卵 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ れんこん(生) つきこんにやく エリンギ しょうが	こめ おむぎ でん粉 砂糖	白ごま 油	901	33.1
29 (火)	牛乳 大豆入りませごはん つみれ汁 きゅうりのしらすあえ バナナ	つみれ とり肉 麦みそ ボイル大豆	牛乳 しらす干し 煮干 干わかめ	にんじん 葉ねぎ	バナナ きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう 枝豆むき身 干しいたけ	こめ 砂糖	油	739	31.5
30 (水)	牛乳 小型コッペパン スパゲティナポリタン 大根サラダ りんご	豚肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	りんご たまねぎ だいこん きゅうり マッシュルーム レモン	コッペパン スパゲティ 砂糖		868	34.1
31 (木)	牛乳 麦ごはん 野菜わん 魚フライ おひたし 一食ソース	赤魚 鶏肉 卵 赤かぼこ	牛乳 煮干 出し昆布	ほうれん草 にんじん	もやし はくさい ごぼう 生しいたけ ぶなしめじ	こめ おむぎ パン粉 小麦粉	油	825	35.1



今月の佐世産の食材 (予定)

米・牛乳・みかん・ねぎ・もやし・れんこん・煮干し

今月の長崎県産の食材 (予定)

えのきだけ・しいたけ・エリンギ・ピーマン・ほうれんそう

こまつな・きゅうり・しらす・だいこん

(天候等諸事情により変更することがあります。)



基準値  
840  
33

この季節、魚といったらサンマとこたえる人は多いでしょう。脂ののったサンマは、秋が食べごろです。サンマの脂はエイコサペンタエンサン(EPA)ドコサヘキサエン(DHA)という、脳や血管によい成分がたくさん含まれています。