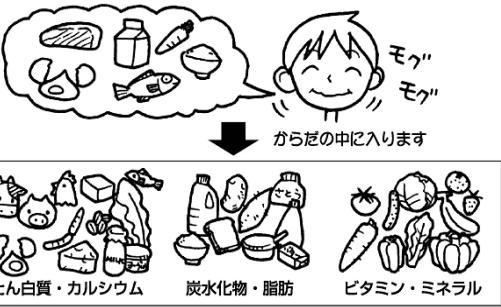


日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名								だし等	栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	たんぱく質		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
1 (木)	牛乳 はいがパン チンゲン菜のスープ ししやものフライ 野菜ソテー	鶏肉 卵	牛乳 ししやも	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ コーン キャベツ もやし	胚芽パン でん粉	油			783 32.7	
2 (金)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー パイナップル	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ パ イナップル たけのこ しょうが	こめ でん粉 麦 春雨 砂糖	ごま油			788 26.7	
5 (月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ 野菜コロッケ もやしのソテー 一食ソース	卵	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ コーン もやし	コッペパン 野菜コロッケ	油			825 28.4	
6 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが おひたし 納豆	豚肉 納豆 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	油			842 31.7	
7 (水)	牛乳 にんじんごはん けんちん汁 さんまの梅煮 れんこんのきんぴら	さんま梅煮 豆腐 てんぷら 薄揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん いんげん 葉ねぎ	れんこん ごぼう こんにゃく だいこん	こめ 里芋 砂糖	白ごま ごま油 油	だし昆布 煮干し		822 28	
8 (木)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 ごまじゃこサラダ オレンジ ブルベリージャム	鶏肉	牛乳 しらす干し 粉チーズ	ブロッコリー パセリ にんじん	オレンジ だいこん たまねぎ	コッペパン じゃがいも ブルベリージャム マカロニ 砂糖	白ごま マーガリン 生クリーム			801 30.8	
14 (水)	牛乳 ポークカレー 白菜サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油			893 25.5	
15 (木)	牛乳 パインパン 千切り野菜のスープ チリコンカン オレンジ	鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん	オレンジ たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	パイパン いんげん豆 ひよこ豆				770 30.9	
16 (金)	牛乳 ごはん 白玉汁 鮭のコンマヨネーズ 焼き アーモンドあえ	鮭 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい コーン たまねぎ もやし	こめ 白玉餅 砂糖	マヨネーズ アーモンド	煮干し だし昆布		812 33	
19 (月)	牛乳 みかんパン スープ スパゲティ ドレッシングサラダ ショコラケーキ	鶏肉 ベーコン(卵乳なし)	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ しめじ コーン たまねぎ きゅうり	みかんパン スパゲティ 砂糖 ショコラケーキ	油			852 31	
20 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さばのみそ煮 じゃこ炒め	さば うずら卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう コーン しめじ	こめ	ごま油	煮干し だし昆布		819 34.5	
21 (水)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 五目厚焼卵 大豆のいそ煮	五目厚焼卵 鶏肉 薄揚げ 大豆 てんぷら	牛乳 野菜昆布	にんじん ほうれん草	こんにゃく ごぼう だいこん 枝豆	こめ 砂糖	油	煮干し だし昆布		753 29.1	
22 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ カラフルサラダ みかん	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	みかん キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ まよ	黒砂糖パン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	油			827 29.1	
23 (金)	牛乳 ごはん にらたま汁 いか天ぷら 野菜のカレー炒め	いか 麦みそ 豆腐 大豆 卵 豚肉 かまぼこ	牛乳	にら にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	こめ でん粉 砂糖	油	煮干し だし昆布		879 32	
26 (月)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん りんかけ大豆 りんご	豚肉 大豆 いか かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン ちゃんぽん 砂糖 でん粉				813 39.2	
27 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 あじの南蛮漬 野菜のおかか炒め	あじ 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干し だし昆布		773 28.4	
28 (水)	牛乳 麦ごはん 八宝菜 コンシューマイ 塩もみきゅうり	コンシューマイ 豚肉 かまぼこ えび	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ きゅうり たけのこ ヤングコーン しいたけ きくらげ	こめ 麦 でん粉 砂糖	油	オイスターソース		766 28.3	
29 (木)	牛乳 コッペパン パンプキンポタージュ オムレツ 野菜サラダ みかん	オムレツ 豚肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー パセリ	みかん たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖	油			810 33.2	
30 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしの天ぷら 浦上そばろ	豆腐 薄揚げ 合びき肉 麦みそ てんぷら	牛乳 小いわし わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう もやし なす	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干し		847 30.2	

好き嫌いしていませんか？

食べ物は、それぞれ違う『栄養素』を持っています。たくさんの種類の食べ物からたくさんの『栄養素』をとって、元気な体をつくりましょう。



嫌いな食べ物でも少しずつ挑戦しましょう。何でも食べられるようになると、食事がもっと楽しくなりますよ。

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり
れんこん なす

県内産の食材(予定)

パセリ えのきたけ しいたけ だいこん
ほうれん草 みかん 納豆

基準値
820
30.0