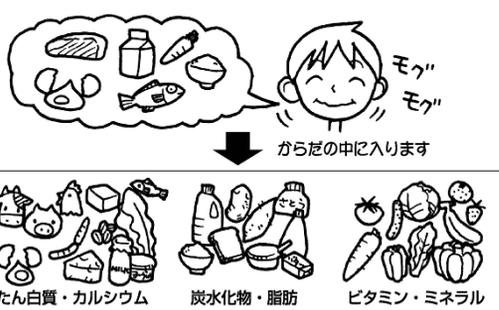


日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー パイナップル	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にはら	たまねぎ きゅうり パッパル もやし たけのこ しょうが	こめ でん粉 麦 春雨 砂糖	ごま油		788 26.7	
2 (金)	牛乳 はいがパン チンゲン菜のスープ ししゃものフライ 野菜ソテー	鶏肉 卵	牛乳 ししゃも	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ キャベツ コーン もやし	胚芽パン でん粉	油		783 32.7	
5 (月)	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 ほうさい きゅうり りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油		893 25.5	
6 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 あじの南蛮漬け 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	
7 (水)	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 にんじん パセリ	オレンジ たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも ブルーベリージャム マカロニ 砂糖	白ごま マーガリン 生クリーム		801 30.8	
8 (木)	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 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 こんにゃく ごぼう だいこん	こめ 里芋 砂糖	白ごま ごま油 油	煮干し だし昆布	822 28	
14 (水)	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 一食コース	卵	牛乳	にんじん ほうれん草 にはら	たまねぎ もやし コーン	コッペパン 野菜コロッケ	油		825 28.4	
15 (木)	牛乳 ごはん 白玉汁 鮭のコンマヨネズ 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 たまねぎ ほうさい もやし コーン	こめ 白玉餅 砂糖	マヨネズ アーモンド	煮干し だし昆布	812 33	
16 (金)	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 キャベツ たまねぎ コーン グリンピース	パイパン いんげん豆 ひよこ豆			770 30.9	
19 (月)	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 大豆 薄揚げ 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	
20 (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 もやし こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	油		842 31.7	
21 (水)	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 たまねぎ しめじ きゅうり コーン	みかんパン スパゲティ 砂糖 ショコラケーキ	油		852 31	
22 (木)	牛乳 ごはん にはらたま汁 いか天ぷら 野菜のカレー炒め	いか 豚肉 豆腐 大豆 卵 麦みそ かまぼこ	牛乳	にはら 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	
23 (金)	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 たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	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	
26 (月)	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 ほうさい 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	
27 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さばのみそ煮 茎わかめとじゃこの酢の物	さば うずら卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 茎わかめ しらす干し	にんじん 葉ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう	こめ 砂糖	ごま油	煮干し	804 33.1	
28 (水)	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 キャベツ たまねぎ もやし	米粉パン ちゃんぽん 砂糖 でん粉			813 39.2	
29 (木)	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 もやし ごぼう なす	こめ じゃがいも 砂糖	揚げ油	煮干し	847 30.2	
30 (金)	牛乳 コッペパン パンプキンポークジュ 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	

基準値
820
30.0

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