

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	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	
3 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが もやしのおひたし あじの塩焼き	あじ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし こんにゃく キャベツ 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖			839	
									37.5	
4 (火)	牛乳 わかめごはん 五目うどん ツナと野菜の炒め物 りんご	ツナ 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	りんご たまねぎ キャベツ ごぼう 深ねぎ しょうが	こめ うどん 砂糖		出し昆布 さば節	752	
									28.8	
5 (水)	牛乳 たまごパン わんたんスープ 大学豆 みかん	大豆 かまぼこ 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん	みかん たまねぎ もやし しめじ 深ねぎ	たまごパン さつま芋 ワンタン 砂糖	揚げ油		898	
									37.5	
6 (木)	牛乳 人参ごはん 春雨汁 クーブイリチー 魚のから揚げ	ｸﾗ 豆腐 豚肉	牛乳 しらす干し 昆布	にんじん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく 深ねぎ	こめ 春雨 米粉	油 ごま油	煮干 出し昆布 塩こうじ	777	
									31.2	
12 (水)	牛乳 黒砂糖パン カレービーンズ ごまドレッシングサラダ レンジ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	オレンジ たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	白ごま 油 ごま油		817	
									30.4	
13 (木)	牛乳 麦ごはん 豚汁 きびなごの磯辺揚げ 野菜のおかか炒め ふりかけ	厚揚げ 豚肉 麦みそ ふりかけ	牛乳 きびなご あおさ粉	チンゲンサイ にんじん	こんにゃく キャベツ だいこん ごぼう しょうが しょうが	こめ 里芋 麦 小麦粉	油 ごま油	煮干	759	
									29.4	
14 (金)	牛乳 コッペパン 鶏肉のチーズ焼き 大豆とミートボールのトマト煮 りんごサラ ダ	鶏肉のチーズ焼き 大豆 ミートボール	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		849	
									38.4	
17 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ひよつつの酢のもの エクレア	厚揚げ 合びき肉 てんぷら 米みそ	牛乳 ひよつつ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり	こめ さといも ソフトエクレア 砂糖 春雨		煮干	871	
									30.1	
18 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 卵焼き きゅうりの南蛮漬け	卵焼き ﾀﾅﾁｳｵﾎｰﾙ 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ 深ねぎ	こめ 里芋 砂糖	白ごま ごま油	煮干	719	
									28.8	
19 (水)	牛乳 米粉パン ｷﾝｹﾞﾝ菜のスｰﾌﾟ ほうれん草のｼｰ 牛肉コロッケ	卵 ｳｲﾝﾅｰ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ	米粉パン 牛肉コロッケ でん粉	油		811	
									33.8	
20 (木)	牛乳 麦ごはん ﾊｼﾗｲｽ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム グリンピース	こめ 麦 砂糖	油		771	
									23.5	
21 (金)	牛乳 コッペパン ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞﾔﾑ ｷｬﾂｯﾄﾎﾟｰﾀｰｼﾞｭ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ｵﾑﾚｯﾂ	ｵﾑﾚｯ 鶏肉	牛乳 生ｸﾘｰﾑ	にんじん	キャベツ たまねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ きゅうり グリンピース	コッペパン じゃがいも ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞﾔﾑ 小麦粉 さとう	ﾎｯﾄﾁｰｽﾞ 油 ﾊﾞﾀｰ		777	
									30.9	
24 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ﾘﾔﾝﾊﾟﾝｳｰｽｰ りんご	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ りんご きゅうり もやし しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		810	
									28.1	
25 (火)	牛乳 ごはん 五目煮 れんこんときのこのきんぴら お魚コロッケ	お魚コロッケ 鶏肉 てんぷら 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	つきこんにゃく だいこん れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま油	煮干	886	
									33.3	
26 (水)	牛乳 ﾊｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ ｲﾀﾘｱﾝｽｰﾌﾟ 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ キャベツのソテー	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 卵 鶏肉もも ｳｲﾝﾅｰ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ コーン	ﾊｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ 砂糖 パン粉	油		872	
									39	
27 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 お魚ぎょうざ もやしのソテー	豆腐 お魚餃子 えび団子	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし にんにくの芽 しいたけ 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	油		844	
									29.9	
28 (金)	牛乳 食パン 千切り野菜のスープ チーズポテト パイナップル	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ コーン セロリー	コッペパン じゃがいも			786	
									31.1	
31 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 キャベツのおひたし さばのみそ煮	さば味噌煮 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ 深ねぎ	こめ 砂糖 でん粉		煮干 出し昆布	781	
									33	
										基準値
運動能力アップの										820kcal
										30 g

運動能力アップのかぎは食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。

まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は目の愛護デーです。給食では、6日に人参ごはんをとりいています。



目によい食べ物は？



今月の佐世保産（予定）

米 牛乳 煮干し きゅうり
パセリ

今月の長崎県産（予定）

えのきたけ しいたけ
みかん