

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			
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 深ねぎ	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 ｷﾝｾﾞﾝ菜のスｰﾌﾟ 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 コールスローサラダ	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 ﾋﾞﾙﾍﾞﾘｰｼﾞﾔﾑ ｷｬﾂｯﾄﾎﾟｰﾀｰｼﾞｭ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾕｵﾚｯﾂ	ｵﾚｯ 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	ﾎｯﾄﾞﾜｰｽ 油 ﾊﾞﾀｰ		777	30.9
24 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンパンｳｰｽｰ 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 ｵｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ ﾀﾀﾘｱﾝｽｰﾌﾟ 煮込みﾊﾞｰｸﾞ ｷｬﾍﾞﾂのソテー	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	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ コーン	ｵ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 ｵｰｺﾝ	牛乳 チーズ	にんじん ﾍｾﾘ	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ ﾊﾞｲｱﾌﾞﾙ 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 ｷｬﾍﾞﾂのおひたし さばのみそ煮	さば味噌煮 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ 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
目によい食べ物を										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？



これらの栄養成分を多く含む食べ物は、目の健康によいといわれています。

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など

ブルーベリー、ぶどう、なすなど



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