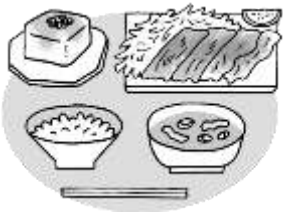


日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価		
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質	
		1 群	2 群	3 群		4 群			5 群	6 群	
1 (金)	牛乳 ナン ラビオリスープ キーマカレー なし	合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん	パセリ	なし	たまねぎ コーン	ナン いんげん豆 ひよこ豆 ラビオリ じゃがいも	油		742 32.2
4 (月)	牛乳 麦ごはん 豆腐の中華煮 リャンパンウースー 1食小魚	豆腐 ミートボール	牛乳 1食小魚	にんじん		たまねぎ たけのこ しめじ	きゅうり もやし 枝豆	こめ 麦 でん粉 緑豆春雨 砂糖	ごま油		791 29.9
5 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 いわしの蒲焼き きんぴら	豆腐 薄揚げ いわし 麦みそ 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん		とうがん なす	ごぼう	こめ 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干	780 26.7
6 (水)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 野菜コロッケ ドレッシングサラダ	豚肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん	おろし草	キャベツ もやし コーン	たまねぎ きゅうり	コッペパン 野菜コロッケ ビーフン 砂糖	油		843 29.3
7 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん 豚肉のしょうが炒め 1食豆	豚肉 うずら卵 かまぼこ 1食豆	牛乳	にんじん 小松菜	ピーマン	たまねぎ はくさい しょうが	だいこん ごぼう りんご	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	760 29.9
8 (金)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ クリームコーン	キャベツ コーン	パーカーハウスパン 1食タルタルソース 油			811 29.8
11 (月)	牛乳 ごはん ポークカレー コールスローサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん		冷凍みかん たまねぎ	キャベツ りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油		846 21.9
12 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 焼きししゃも ひよつつるの酢のもの	厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ししゃも ひよつつる	にんじん	キャベツ	こんにゃく れんこん	きゅうり	こめ 里芋 緑豆春雨 砂糖		煮干	847 35.5
13 (水)	牛乳 はちみつパン 千切り野菜のスープ チーズオムレツ ほうれん草のソテー	チーズオムレツ 鶏肉	牛乳	おろし草 にんじん	赤ピーマン ピーマン	キャベツ コーン 黄ピーマン	たまねぎ セロリ	ハチミツパン	油		740 33
14 (木)	牛乳 チャーハン 中華スープ あじすり身揚げ にんにくの芽の炒め物	あじすり身揚げ 学とり肉だんご 焼き豚	牛乳	にんじん おろし草 赤ピーマン	ミニクの芽 ピーマン	たまねぎ もやし	たけのこ コーン	こめ 砂糖	油		771 32.1
15 (金)	牛乳 コッペパン コーンクリームスープ えびカツ キャベツのソテー	エビカツ 鶏肉	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ クリームコーン	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	油		886 34.5
19 (火)	牛乳 ごはん あじのつみれ汁 厚焼卵 なすのそぼろ炒め	厚焼卵 米みそ あじつみれ 厚揚げ 天ぷら 豚ひき肉□	牛乳	にんじん インゲン	小松菜	なす しめじ	たまねぎ しょうが	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	784 33.2
20 (水)	牛乳 米粉パン タイピーエン 肉シュウマイ 昆布サラダ	肉焼売 うずら卵 豚肉	牛乳 昆布	にんじん		キャベツ もやし きくらげ	だいこん コーン	米粉パン 緑豆春雨 砂糖	油 ごま油		825 36.8
21 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 魚のバーベキューソース トマト	ホキ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	トマト 葉ねぎ	にんじん	だいこん ごぼう しょうが	こんにゃく りんご たまねぎ	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干	821 33.7
22 (金)	牛乳 コッペパン コンソメスープ ペンネのミートソース オレンジ	合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	トマト	オレンジ クリームコーン	たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 ペンネ 砂糖			827 33.4
25 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 魚の唐揚げ ごまじゃこサラダ	けん 豆腐 薄揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん	葉ねぎ	キャベツ れんこん しょうが	きゅうり コーン	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	765 31
26 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 ごま酢あえ グレープフルーツ	卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり 深ねぎ	グレープフルーツ だいこん しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	煮干	761 27.8
27 (水)	牛乳 パインパン じゃが芋と肉団子のスープ カラフルサラダ ミニゼリー	ミートボール	牛乳	にんじん パセリ	赤ピーマン	キャベツ きゅうり	たまねぎ 黄ピーマン	パインパン じゃがいも ビーズゼリー 砂糖	油		745 25.4
28 (木)	牛乳 麦ごはん 含め煮 あじの塩焼き きゅうりの南蛮漬け	アジ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん		きゅうり だいこん しいたけ	こんにゃく ごぼう 枝豆	こめ 里芋 麦 砂糖	ごま油	煮干	791 35.7
29 (金)	牛乳 黒砂糖パン チンゲン菜のスープ ローストチキン 野菜ソテー	鶏肉 卵	牛乳	チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ もやし りんご	キャベツ エリンギ	黒砂糖パン でん粉	油		763 34.2

夏休みが終わり、学校が始まりました。まだ夏の疲れが残っている人は、朝・昼・夕の3食をしっかりと、生活リズムを整えましょう。また、疲労回復に効果のある炭水化物、たんばく質、ビタミンB₁、クエン酸などの栄養をとりましょう。



- 炭水化物（糖質）…ご飯、パン、うどん（主食になるものです）
- たんばく質…肉、魚、大豆、卵、牛乳など
- ビタミンB₁…豚肉、麦、ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら、うなぎなどに多く含まれます。
- クエン酸…梅干し、みかん、レモンなどに多く含まれています。

佐世保産の食材（予定）

米 牛乳 煮干 パセリ
きゅうり 冬瓜 なす

長崎県産の食材（予定）

ねぎ しいたけ トマト しめじ
冷凍みかん

基準値
820
30.0