

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	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
2 (月)	牛乳 ごはん さつま汁 あじの塩麴焼き キャベツのおひたし	アジ 豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ こんにゃく きゅうり だいこん	こめ さつまいも 砂糖		煮干	756 33.8
3 (火)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 野菜のじゃこ炒め パナナ	厚揚げ 鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん インゲン	バナナ れんこん こんにゃく キャベツ もやし コーン	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	827 27
4 (水)	牛乳 黒砂糖パン 豆とウインナーのトマト煮 チーズオムレツ フレンチサラダ	チーズオムレツ ウインナー	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい	黒砂糖パン ひよこ豆 インゲン豆 じゃがいも 砂糖	油		837 33.2
5 (木)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 小いわしの天ぷら もやしときゅうりのナムル	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳 いわし天ぷら	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり しょうが	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油		861 30.1
11 (水)	牛乳 コッパパン キャロットポタージュ ブルーベリージャム 鶏肉のハーマスタート焼き ほうれん草のソテー	鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ もやし マッシュルーム	コッパパン じゃがいも ブルーベリージャム はちみつ	油		853 38.2
12 (木)	牛乳 きのこごはん かき卵汁 白身魚フライ 甘酢あえ	白身魚フライ 卵 薄揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり えのきたけ 生しいたけ しめじ	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	767 30
13 (金)	牛乳 コッパパン ミネストローネ チーズポテト グレープフルーツ	ベーコン 鶏肉	牛乳 ダイチーズ	トマト にんじん パセリ	グレープフルーツ たまねぎ キャベツ セロリ	コッパパン じゃがいも ラビオリ			842 33.4
16 (月)	牛乳 ごはん 中華スープ(卵) 焼肉(豚肉) りんご	豚肉 うずら卵 豆腐 米みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんにくの芽	りんご キャベツ たまねぎ もやし しょうが	こめ 緑豆春雨 砂糖			855 33.3
17 (火)	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ煮 おひたし 納豆	卵 納豆 鶏肉 高野豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし 生しいたけ グリーンピース	こめ じゃがいも 砂糖			825 35.5
18 (水)	牛乳 はいがパン わんたん汁 大学豆 みかん	大豆 豚肉 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	みかん たまねぎ もやし しめじ	胚芽パン さつまいも ワンタン 砂糖	油		854 34.6
19 (木)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さばの照り焼き 昆布サラダ	さば かまぼこ 鶏肉	牛乳 ふえる昆布	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ きゅうり しょうが	こめ 白玉 砂糖	油	煮干 だし昆布	778 32
20 (金)	牛乳 コッペパン さつまいもシチュー 大根サラダ 和風ドレッシング	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり だいこん 枝豆 レモン	コッペパン さつまいも	和風ドレッシング 油		813 34.3
23 (月)	牛乳 麦ごはん ポークカレー ひじきサラダ	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン りんご	こめ じゃがいも 麦 砂糖	ごま油		815 21.7
24 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 厚焼卵 れんこんのきんぴら	厚焼卵 厚揚げ タチウオつみれ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい れんこん だいこん こんにゃく えのきたけ	こめ 砂糖	ごま ごま油	煮干 だし昆布	756 31.1
25 (水)	牛乳 米粉パン とうもろこしのスープ 和風スパゲティ 鮭のマヨネーズ焼き	サケ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン パセリ	たまねぎ エリンギ コーン	米粉パン スパゲティ 砂糖	マヨネーズ 油		799 40.8
26 (木)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 茎わかめの酢の物	厚揚げ 合びき肉 焼ちくわ(冷) 米みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん インゲン	だいこん きゅうり こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	786 27.8
27 (金)	牛乳 レーズンパン ポトフ スパイーフッシュ ヨーグルト	ホキ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油		871 36.7
30 (月)	牛乳 わかめごはん 肉うどん 野菜のふんわり揚げ	野菜のふんわり揚げ 牛肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ うどん 砂糖	油	煮干	848 26.8
31 (火)	牛乳 ごはん 白菜と肉団子のスープ いわししょうが煮 ゆかりあえ	いわし生姜煮 肉団子	牛乳	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ コーン きゅうり	こめ マロニー	油		796 26.4

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり れんこん パセリ
なす

長崎県産の食材(予定)

ねぎ だいこん しょうが しいたけ えのきたけ しめじ
しらすぼし ひじき

10月の献立について

○10月4日は「十五夜」です。それに合わせて、里芋の含め煮を取り入れています。
また10月10日は「目の愛護デー」です。それに合わせて、キャロットポタージュや
ほうれん草のソテー、ブルーベリージャムなど目によい食べ物を使った献立を
予定しています。
○さつまいもやりんご、きのこ、れんこんなど秋の食材を取り入れています。



つき み

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。