

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							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 (水)	牛乳 米粉パン 白菜とかぶのクリームスープ ブロッコリーのごまドレッシングあえ (1食ドレッシング) みかん	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	ブロッコリー	みかん キャベツ たまねぎ	はくさい かぶ	米粉パン 1食ドレッシング		713 29.9	
2 (木)	牛乳 栗ごはん すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん お米のカップケーキ	卵 豆腐 赤かぼ	牛乳 わかめ	赤ピーマン ピーマン	にんじん	たまねぎ 黄ピーマン	きくらげ	こめ 蒸し栗 カップケーキ でん粉	揚げ油 黒ごま	煮干 だし昆布	788 28.1
6 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 れんこんとしいたけのきんぴら お魚ぎょうざ	お魚餃子 卵 赤かまぼこ てんぷら	牛乳 青海苔	にんじん	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	れんこん しいたけ	こめ 砂糖	揚げ油 ごま油 油	煮干 だし昆布	754 25.3
7 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん	にら	たまねぎ きゅうり	もやし しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		748 26.5
8 (水)	牛乳 はちみつパン 白菜と肉団子のスープ ペンネのミートソース りんご	ミートボール 合びき肉	牛乳	にんじん	ダイストマト	りんご はくさい しめじ	たまねぎ えのきたけ	ハチミツパン ひよこまめ・いんげんまめ ペンネ 春雨			852 33.7
9 (木)	牛乳 小魚チャーハン わかめスープ 春巻き 中華サラダ	豆腐 かまぼこ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん	葉ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	だいこん えのきたけ コーン	こめ 春巻き 砂糖	油 ごま油		753 25
10 (金)	牛乳 コッペパン ミネストローネ ジャーマンポテト オムレツ	お肉 大豆 フライドイナ 鶏肉	牛乳	ダイストマト パセリ	にんじん	たまねぎ しめじ	コーン セロリー	コッペパン じゃがいも ひよこまめ・いんげんまめ 麦	油 オリーブ油		847 34.9
13 (月)	牛乳 ごはん 白玉汁 白身魚の照り焼き おひたし	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	お肉草 葉ねぎ	はくさい だいこん	もやし しょうが	こめ 白玉餅 砂糖		煮干 だし昆布	747 32.1
14 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 大根のみそ煮 厚焼卵	厚焼卵 タチウオつみれ てんぷら 赤みそ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	だいこん しめじ	たまねぎ えだまめ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	720 29.3
15 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ しらす干し入りソテー みかん	豚肉 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	にんじん		みかん キャベツ	たまねぎ	コッペパン じゃがいも ひよこまめ・いんげんまめ 砂糖	油		817 32
16 (木)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの炒め物 納豆	厚揚げ 納豆 合びき肉 てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん		たまねぎ もやし ごぼう	つきこんにやく むき枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま ごま油		868 34.3
17 (金)	牛乳 パインパン 千切り野菜のスープ 鶏肉のハーブ焼 野菜のソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー	にんじん	たまねぎ もやし	キャベツ コーン	パインパン	油	バジル	832 36.5
20 (月)	牛乳 麦ごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん		たまねぎ オレンジ	キャベツ りんご	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		839 21.4
21 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 小松菜サラダ	豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん インゲン	こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	だいこん きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	白ごま		732 25.3
22 (水)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ しめじ	えのきたけ マッシュルーム	コッペパン ラビオリ じゃがいも 砂糖			850 34.9
24 (金)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ えびカツ ゆでキャベツ タルタルソース	エビカツ ベーコン	牛乳	にんじん	ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	たまねぎ コーン	パーカーハウスパン タルタルソース	油		802 30.1
27 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 切干大根の酢の物 ホキのてんぷら	厚揚げ ホキ天玉揚げ うずらの卵 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん	キヌメ	たまねぎ きゅうり しいたけ 切干大根	こんにやく たけのこ ごぼう	こめ 砂糖	油 白ごま	煮干	899 33.4
28 (火)	牛乳 ごはん さつまい ひとじきの炒り煮 いわしのみぞれ煮	いわしみぞれ 豆腐 麦みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳 ひとじき	にんじん	葉ねぎ	だいこん しょうが	こんにやく	こめ さつまいも 砂糖	油	煮干	768 29.3
29 (水)	牛乳 食パン じゃがいものベーコン煮 ビーンズサラダ いちごジャム	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん		たまねぎ グリンピース	キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも さとう いちごジャム ひよこまめ・いんげんまめ	油	煮干	859 27.9
30 (木)	牛乳 ゆかりごはん（麦入り） 親子うどん きびなごフライ ごまあえ	卵 鶏肉 赤かぼ	牛乳 きびなごフライ わかめ	葉ねぎ		たまねぎ きゅうり	もやし	こめ うどん 砂糖 麦	油 白ごま	さば削り節 だし昆布昆布	831 31.7
基準値											
820kcal											
32.0g											

実りの秋です

実りの秋です

春に種をまき、秋に作物が実ることから秋は「実りの秋」といわれます。自然の恵みに感謝し、豊かに実ったことをお祝いして「収穫祭（くんち）」が行われます。
1日から3日は「佐世保くんち」です。**2日は、くんちのお祝い献立として、栗ごはんを取り入れています。**

11月8日は「いい歯の日」です

11月8日は、「いい歯の日」です。この日は、かみごたえのある、りんごを取り入れています。



佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し れんこん パセリ
さつまいも 大根 キャベツ

長崎県産の食材(予定)

じゃがいも きゅうり ねぎ 白菜 かぶ みかん

食事への感謝を忘れずに！

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。
ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。

