



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価 エネルギー たんぱく質	
		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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (月)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さばのみそ煮 茎わかめの酢の物	さば味噌煮 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 茎わかめ	にんじん こねぎ	きゅうり ごぼう	たまねぎ	こめ 白玉 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	872 33.5
2 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 厚焼卵 かおりあえ	厚焼卵 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 煮干 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	きゅうり こんにやく しょうが	こめ 里芋		煮干	761 28.7
3 (水)	牛乳 コッペパン わんたん汁 大学豆 フルーツムース	大豆 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ	もやし	コッペパン さつまいも フルーツムース 砂糖 ワントン でん粉	油 ごま油		895 33.1
4 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 いわしの梅の香揚げ もやしときゅうりのナムル	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	もやし たけのこ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		867 31.2
10 (水)	牛乳 コッペパン キャロットポタージュ タラの香草焼き キャベツときのこのソテー ブルーベリージャム	タラ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	キャベツ エリンギ	コッペパン じゃがいも ブルーベリージャム	オリーブ油	ローズマリー	821 39.1
11 (木)	牛乳 きのごはん 鶏ごぼう汁 肉シュウマイ おひたし	肉シュウマイ 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり こんにやく しいたけ しめじ きくらげ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖	油	煮干	757 28.1
12 (金)	牛乳 はいがパン イタリアンスープ 魚のレモンソース コールスローサラダ	タラ 卵 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン	たまねぎ レモン	胚芽パン でん粉 砂糖 パン粉	油		874 40.5
15 (月)	牛乳 ゆかりごはん 肉うどん ふんわり野菜揚げ	ふんわり野菜揚 牛肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう	ごぼう	こめ 冷凍うどん 砂糖	油	煮干	850 26.9
16 (火)	牛乳 ごはん 肉みそおでん アジの塩麹焼き 昆布あえ	アジ 厚揚げ 合びき肉 天ぷら みそ	牛乳 ふえる昆布	にんじん イゲツ	だいこん こんにやく きゅうり	キャベツ きゅうり	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干 塩麹	872 40.7
17 (水)	牛乳 コッペパン ミネストローネ チーズポテト グレープフルーツ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ダイストマト パセリ	にんじん	グレープフルーツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも マカロニ			764 30
18 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 切干大根の酢の物	豆腐 肉だんご	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 枝豆	きゅうり 切干大根	こめ 砂糖 でん粉			758 25.2
19 (金)	牛乳 黒砂糖パン さつまいもシチュー カラフルサラダ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	りんご きゅうり 黄ピーマン	たまねぎ 枝豆	黒砂糖パン さつまいも 砂糖	油		861 29
22 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 れんこんのきんぴら きびなごの天ぷら	豆腐 天ぷら 薄揚げ	牛乳 きびなご	にんじん 葉ねぎ	れんこん だいこん	こんにやく	こめ 里芋 小麦粉 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	742 26.8
23 (火)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 豚肉のしょうが炒め 納豆	豚肉 納豆 魚そうめん	牛乳	にんじん ピーマン こねぎ	たまねぎ しょうが	えのきたけ りんごビュレ	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	760 31
24 (水)	牛乳 米粉パン チンゲン菜のスープ タンドリーチキン スパゲティソテー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ りんごビュレ	エリンギ 黄ピーマン	米粉パン スパゲティ でん粉			780 38.8
25 (木)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 浦上そばろ みかん しそ味ひじき	トビロボール 豆腐 豚肉 天ぷら	牛乳 しそ味ひじき	にんじん イゲツ 葉ねぎ	みかん もやし こんにやく	たまねぎ ごぼう	こめ 麦 緑豆春雨 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	770 27.5
26 (金)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ 野菜ソテー 1食ケチャップ	オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	だいこん コーン	コッペパン じゃがいも	油		783 33
29 (月)	牛乳 麦ごはん ポークカレー りんごサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご	キャベツ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		815 21.8
30 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか炒め	豚肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにやく 枝豆	もやし しめじ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		760 27.2
31 (水)	牛乳 コッペパン 白菜と肉団子のスープ ペンネのミートソース みかん	肉だんご 合びき肉	牛乳	にんじん ダイストマト ほうれんそう	みかん はくさい	たまねぎ しめじ	コッペパン ひよこまめいんげんまめ ペンネ 砂糖	油		857 33.4

エネルギー	820kcal
たんぱく質	32.0g

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し
さつまいも きゅうり
れんこん パセリ

ねぎ だいこん しょうが
しいたけ エリンギ
えのきたけ しめじ みかん

10月の献立について

○10月10日は目の愛護デーです。4日(木)に「キャロットポタージュ」「ブルーベリージャム」を取り入れています。
○季節の食べ物として、さつまいもやみかん、きのこを取り入れています。



目によい食べ物は?

ビタミンA
カロテン

アントシアニン



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、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど