



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	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 (火)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 茎わかめの炒めもの	うずら卵 鶏肉もも	牛乳 くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ もやし	こんにゃく しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	747 24	
2 (水)	牛乳 黒砂糖パン 大豆とミートボールのトマト煮 ツナサラダ	大豆 ミートボール ツナ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ レモン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖		769 34.6	
3 (木)	牛乳 麦ごはん 野菜わん とりそぼろ	鶏肉 豆腐 うずら卵 赤かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが	ごぼう 枝豆	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	737 31.3
4 (金)	牛乳 コッペパン 卵スープ 鮭のバターしょうゆ焼 コールスローサラダ	鮭卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ しいたけ	たまねぎ コーン	コッペパン 砂糖 でん粉	バター 油 オリーブ油	828 42.1	
7 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 豚肉の生姜炒め りんご	豚肉 豆腐 タチウオボール	牛乳	にんじん いんげん 葉ねぎ	りんご しめじ りんごピュレ	たまねぎ しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	757 31
8 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ 厚焼卵	厚焼卵 大豆 厚揚げ 鶏肉 てんぷら	牛乳		きゅうり キャベツ 枝豆	こんにゃく ごぼう	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	882 37
9 (水)	牛乳 コッペパン えび団子スープ 大学豆 豆乳ムース	えび団子 大豆	牛乳 いりこ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	えのきたけ	コッペパン 豆乳ムース さつま芋 砂糖 でんぷん	油		789 30.1
10 (木)	牛乳 きのごはん 春雨汁 さんま生姜煮 にんじんしりしり	豆腐 薄揚げ 卵そぼろ ツナ さんま生姜煮 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ しめじ	もやし しいたけ きくらげ	こめ 春雨 砂糖	ごま油 油	煮干 だし昆布	761 31.2
16 (水)	牛乳 レーズンパン とうもろこしのスープ 和風スパゲティ オムレツ	オムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	クリームコーン しめじ	レーズンパン スパゲティ	油		863 31.7
17 (木)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 ひよっつるの酢のもの みかん	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひよっつる	にんじん	みかん きゅうり ごぼう しめじ	こんにゃく れんこん もやし	こめ さつまいも さといも 砂糖	油	煮干	797 24.7
18 (金)	牛乳 米粉パン さつまいもシチュー りんごサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ りんご	米粉パン さつまいも 砂糖	油		746 29.9
21 (月)	牛乳 わかめごはん けんちん汁 春雨のピリ辛炒め いわしの梅の香揚げ	豆腐 薄揚げ いわし梅の香揚げ 炊き込みわかめ	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ	もやし きくらげ	こめ 里芋 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	767 23.5
23 (水)	牛乳 たまごパン タラの香草焼き じゃがいもと肉団子のスープ 野菜ソテー	タラ ミートボール ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	たまごパン じゃがいも	オリーブ油 油		749 39.4
24 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 あじの塩麴焼き ゆかりあえ	厚揚げ アジ 鶏肉	牛乳	にんじん イケン	きゅうり ごぼう	たまねぎ しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	802 36.1
25 (金)	牛乳 食パン キャロットポタージュ フレンチサラダ ししゃもフライ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	食パン じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖	油		837 31.5
28 (月)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 もやしの中華サラダ りんご	豆腐 とりつくね	牛乳	にんじん ビーマン イケン 赤ビーマン	たまねぎ もやし 黄ビーマン	りんご しめじ	こめ でん粉 砂糖	ごま油		736 24.1
29 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 れんこんときのこのきんぴら ホキのてんぷら	ホキ天玉揚げ 鶏肉 薄揚げ てんぷら かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく れんこん えのきたけ	ごぼう しいたけ	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	774 28.8
30 (水)	牛乳 パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 スライスチーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ エリンギ	たまねぎ	パーカーハウスパン 砂糖	油		864 40.2
31 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーのごまドレッシングサラダ みかん	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ グリーンピース	みかん マッシュルーム	こめ 麦 砂糖	白ごま 油 ごま油		783 24.3

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 れんこん さつまいも

ねぎ 大根 生姜 しいたけ えのき みかん しめじ

基準値	830
	34.2
平均値	789
	31.4

10月の献立について

- 10月10日の目の愛護デーにちなんで、キャロットポタージュやブルーベリージャムを取り入れています。
- 季節の食べものとして、さつまいも、きのこ、れんこん、りんご、みかんを取り入れています。



- 前期終業式(10月11日)
- 後期始業式(10月15日)は、給食はありません。

生活習慣病に注意!

野菜ぎらいなどの偏食



野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があるため、好ききらいせず食べるようにしましょう。

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