

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価(小)	栄養価(中)
		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	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
1 (月)	牛乳 黒砂糖パン マロニースープ 豚肉コロッケ ブロッコリーの炒め物	ベーコン	牛乳	ブロッコリー ピーマン にんじん 赤ピーマン	たまねぎ ヤングコーン 黄ピーマン	黒砂糖パン 豚肉コロッケ マロニー	油		676 21.6	825 26.0
2 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 大根のみそ煮 お米のカップケーキ	うずら卵 豆腐 天ぷら 麦みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ	だいこん もやし たまねぎ 枝豆	こめ カップケーキ 春雨 砂糖	煮干 だし昆布	724 25.8	778 26.7	
4 (木)	牛乳 食パン ポテトとキャベツのスープ ビーンズサラダ イチゴジャム	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ 黄ピーマン	食パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム <small>ひよこ豆・白いんげん豆</small>	油	611 23.2	750 27.5	
5 (金)	牛乳 小魚チャーハン わかめスープ 春巻き もやしのナムル	豆腐	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ コーン 黄ピーマン	こめ 春巻き 砂糖	油 ごま油	702 20.4	764 21.8	
8 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ひじきサラダ 1食小魚	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ きゅうり	コッペパン ラビオリ 砂糖	ごま油	637 27.0	730 29.8	
9 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの塩麹焼き 切干大根の酢の物	サバ 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 小ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ 切干大根	こめ 砂糖 でん粉	煮干 だし昆布	751 31.7	804 32.6	
10 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 れんこんのきんぴら りんご	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン	りんご たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油	煮干	710 22.8	763 23.7
11 (木)	牛乳 はいがパン 千切り野菜のスープ 豆腐ハンバーグ きのことソース	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム セロリ	はいがパン	油	611 28.7	762 33.9	
12 (金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 甘酢キャベツ 1食豆	卵 鶏肉 かまぼこ 1食豆	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉	煮干	700 28.4	759 29.4	
15 (月)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ ハッシュドビーフ オムレツ	オムレツ 鶏肉 牛肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	パインパン 砂糖	油	631 29.3	791 33.6	
16 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 肉と野菜の炒め物 みかん	鶏肉 米みそ 豚肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん	みかん こんにゃく ごぼう もやし たけのこ 深ねぎ	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	687 26.9	740 27.8
17 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 きびなごのピリ辛ソース ゆかりあえ	豆腐 麦みそ 薄揚げ 赤みそ	牛乳	小ねぎ	きゅうり だいこん はくさい しょうが	こめ 砂糖	油	煮干	653 25.5	706 26.4
18 (木)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 アスパラのソテー りんご	ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ りんご 黄ピーマン グリンピース	米粉パン じゃがいも 砂糖	油	587 22.0	715 26.9	
19 (金)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 いそ香和え 納豆	厚揚げ 鶏肉 納豆	牛乳	にんじん インゲン	キャベツ こんにゃく もやし	こめ 里芋 砂糖	煮干	720 27.5	773 28.4	
22 (月)	牛乳 コッペパン シチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン パセリ	オレンジ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも <small>ひよこ豆・白いんげん豆</small> 砂糖	油	702 27.5	795 30.3	
24 (水)	牛乳 栗ごはん すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん	タラ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン 小ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ はくさい きくらげ 黄ピーマン	こめ でん粉 砂糖	栗油	煮干 だし昆布	658 30.1	721 31.2
25 (木)	牛乳 はちみつパン 大豆とミートボールのトマト煮 キャベツときのこのソテー	大豆 ミートボール	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油	602 25.9	749 30.1	
26 (金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 白菜サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油	764 21.3	823 22.3	
29 (月)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ 魚のハーブ焼き フレンチサラダ	サケ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ クリームコーン きゅうり コーン	コッペパン 砂糖	油	726 36.9	819 39.7	
30 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 もちいなり キャベツときゅうりの酢の物	鶏肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ こんにゃく きゅうり	こめ 餅いなり さつまいも 砂糖	煮干	714 22.9	767 23.8	
								基準値		
								780	830	
								32.2	34.2	

※天候により献立変更がある場合があります  
佐世保産の使用食材(予定)

長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 パセリ  
れんこん キャベツ 煮干し

キャベツ さつまいも 白菜 大根 えのき しめじ しいたけ みかん

### 11月の献立について

8日(月)の「いい歯の日」に合わせて、8日は1食小魚をつけています。  
15日(月)から19日(金)は「地場産物使用推進週間」です。佐世保産や長崎県産の食材を多く取り入れています。  
24日(水)は「和食の日」です。秋のお祝いの意味も込めて、栗ご飯を取り入れました。

