

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価 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 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 しいたけ	キャベツ	こめ 麦 砂糖 でん粉	煮干	759 29.4	
2 (火)	牛乳 ごはん さつまいも汁 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	767 23.8	
4 (木)	牛乳 ごはん けんちん汁 さんまのみぞれ煮 おかか炒め	さんまのみぞれ煮 豆腐 かつお節 天ぷら 薄揚げ	牛乳	にんじん ホウレン草	もやし 深ねぎ	ごぼう	こめ 里芋	油 煮干 だし昆布	766 30.8	
5 (金)	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 しめじ	キャベツ エリンギ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油	749 30.0	
8 (月)	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 れんこん	たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油	煮干	763 23.7
9 (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 ごぼう たけのこ	板こんにゃく もやし 深ねぎ	こめ 砂糖	油 煮干 だし昆布	740 27.8	
10 (水)	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 1食小魚 ひじき	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	730 29.8	
11 (木)	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	823 22.3	
12 (金)	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	826 26.0	
15 (月)	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 米みそ 麦みそ 薄揚げ 赤みそ	牛乳 きびなご わかめ	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	706 26.4
16 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの塩麴焼き 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	804 32.6	
17 (水)	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	715 26.9	
18 (木)	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 焼きのり	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	773 28.4	
19 (金)	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	791 33.6	
22 (月)	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	721 31.2
24 (水)	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 砂糖	油	795 30.3	
25 (木)	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 しらす干し わかめ	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	764 21.8	
26 (金)	牛乳 たまごパン 千切り野菜のスープ 豆腐ハンバーグ きのこソース	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		たまごパン		749 33.7	
29 (月)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 茎わかめのオイスターソース炒め	鶏肉 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ もやし しいたけ		こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	714 21.8	
30 (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	778 26.7	

※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)

米 牛乳 パセリ
れんこん キャベツ 煮干し

長崎県産の使用食材(予定)

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

基準値
830
34.2

11月の献立について

8日(月)の「いい歯の日」は、れんこんやりんごなど、かみごたえのある食材を取り入れました。
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。
22日(月)は、また秋の収穫を祝う献立として、「栗ご飯」を取り入れました。

