



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1献立 - kcal たんぱく質量
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1水	ごはん	牛乳 筑前煮 さんまみぞれ煮 冬野菜のレモンあえ	さんま 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	こんにやく ごぼう だいこん れんこん しめじ レモン	こめ 里芋 さとう	油	650 23.3
2木	コッパン	牛乳 かぶのクリーム煮 野菜のソテー バナナ	鶏肉	牛乳	小松菜 パセリ にんじん	バナナ かぶ たまねぎ キャベツ エリンギ	パン じゃがいも インゲン豆 小麦粉	油 マーガリン	611 23.2
3金	むぎ麦ごはん	牛乳 ツナそぼろ丼 (別配缶) 卵そぼろ 鶏ごぼう汁 ひじきあえ	ツナ 卵 鶏肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう こんにやく きゅうり ほうろく	こめ 麦 さとう	ごま	638 25.9
6月	ごはん	牛乳 のっぺい汁 さばの塩焼き 幸わかめの炒め煮	厚揚げ さば 鶏肉 豚肉	牛乳 幸わかめ	にんじん ねぎ	だいこん れんこん ごぼう こんにやく えのきたけ	こめ 里芋 さとう	油 片栗粉	667 24.3
7火	コッパン	牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー 青りんご	豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	りんご たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも インゲン豆	油	608 25.2
8水	ごはん	牛乳 みそ汁 しいらの手作りフライ ゆかりあえ	しいら とうふ むぎ麦みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり	きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ パン粉 小麦粉	油	641 27.0
9木	パン	牛乳 和風スパゲティ しらす干し入りサラダ (別配缶) しらす干し	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン さとう スパゲティ	油	671 25.0
10金	むぎ麦ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 厚焼き卵 おひたし	卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん はくさい こんにやく	こめ 麦 さとう	油	633 24.1
13月	昆布ごはん	牛乳 つみれ汁 れんこんとレバーのごまがらめ	お魚ボール 鶏肉 とうふ レバー	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	れんこん はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう かたくりこ 片栗粉	油 ごま	617 22.4
14火	はちみつパン	牛乳 親子うどん もやしのソテー りんご	卵 油あげ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ りんご	パン うどん	油	625 26.3
15水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さわら塩焼き かぶの酢の物	厚揚げ さわら 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん かぶ たまねぎ れんこん	こめ さとう	油	669 29.0
16木	コッパン	牛乳 ポテトスープ 豆と五穀のトマト煮 みかん	鶏肉 大豆	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん ビーマン	はくさい たまねぎ コーン しめじ にんにく みかん	パン しめじも れんこん 豆 小麦粉 ひよこ豆 ほうろく	油	621 26.4
17金	ごはん	牛乳 豚汁 小いわし 竜田揚げ ブロッコリーのごま和え	豚肉 厚揚げ むぎ麦みそ	牛乳 いわし	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん コーン ごぼう こんにやく しょうが	こめ さとう さつまいも	油 ごま	691 23.7
20月	ごはん	牛乳 肉みそおでん (別配缶) うずら卵 昆布和え	解凍肉 菜みそ うずら卵 てんぷら 豚ひき肉	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん キャベツ こんにやく	こめ さとう 里芋	油	658 23.7
21火	しゃく食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チーズポテト みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン みかん	パン じゃがいも	油	610 23.5
22水	ごはん	牛乳 かぼちゃの含め煮 いわしおかか煮 ゆずの香りあえ	いわし 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん ほうれん草	たまねぎ はくさい ゆず こんにやく れんこん	こめ さとう 里芋	油	698 26.3
23木	くるごとう黒砂糖パン	牛乳 ビーフン汁 りんかけ大豆 バナナ	かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ バナナ	パン さとう ビーフン 片栗粉	油 ごま油	600 24.3
24金	むぎ麦ごはん	牛乳 エビフライカレー (別配缶) エビフライ コールスローサラダ ガトーショコラ	エビフライ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ コーン グリーンピース にんにく	こめ 麦 さとう ガトーショコラ	油	739 20.2

平均値	647
	24.6
摂取基準値	650
	26.8

今月の献立について

- 12月22日の冬至にちなみ「かぼちゃの含め煮」、「ゆずの香りあえ」を実施します。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」「みかん」「りんご」を献立に取り入れています。
- 「食育の日」は、17日に佐世保産の「さつまいも」を使った「豚汁」、佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのごまあえ」を予定しています。
- 24日は、後期前半終了として、エビフライカレー、コールスローサラダ、

今月の食材

佐世保産: きゅうり・ほうれん草・しいら
だいこん・ブロッコリー・パセリ

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・
キャベツ・しょうが・ねぎ・みかん
えのきたけ・エリンギ・しめじ
かぶ・茎わかめ・はくさい

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1献立 - kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質g
1	ごはん	牛乳 筑前煮 さんまみぞれ煮 冬野菜のレモンあえ	さんま 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	こんにやく ごぼう だいこん れんこん しめじ レモン	こめ 里芋 さとう	油	854 30.3
2	コッペパン	牛乳 かぶのクリーム煮 野菜のソテー バナナ	鶏肉	牛乳	小松菜 パセリ にんじん	バナナ かぶ たまねぎ キャベツ エリンギ	パン じゃがいも インゲン豆 小麦粉	油 マーガリン	757 28.5
3	むぎ 麦ごはん	牛乳 ツナそぼろ丼 (別配缶) 卵そぼろ 鶏ごぼう汁 ひじきあえ	ツナ 卵 鶏肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう こんにやく きゅうり 絹ごししょうが	こめ 麦 さとう	ごま	809 32.0
6	ごはん	牛乳 のっぺい汁 さばの塩焼き 幸わかめの炒め煮	あつ揚げ さば 鶏肉 豚肉	牛乳 幸わかめ	にんじん ねぎ	だいこん れんこん ごぼう こんにやく えのきたけ	こめ 里芋 さとう	油 片栗粉	850 30.1
7	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー 青りんご	豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	りんご たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも インゲン豆	油	804 32.6
8	ごはん	牛乳 みそ汁 しいらの手作りフライ ゆかりあえ	しいら とうふ むぎ 麦みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり	きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ パン粉 小麦粉	油	809 33.0
9	パン	牛乳 和風スパゲティ しらす干し入りサラダ (別配缶) しらす干し	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン さとう スパゲティ	油	857 31.2
10	むぎ 麦ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 厚焼き卵 おひたし	卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん はくさい こんにやく	こめ 麦 さとう	油	796 29.1
13	こんぶ 昆布ごはん	牛乳 つみれ汁 れんこんとレバーのごまがらめ	お魚ポール 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	れんこん はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう 片栗粉	油 ごま	782 27.5
14	はちみつパン	牛乳 親子うどん もやしのソテー りんご	卵 油あげ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ りんご	パン うどん	油	787 32.9
15	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さわら塩焼き かぶの酢の物	厚揚げ さわら 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん かぶ たまねぎ れんこん	こめ さとう	油	851 36.3
16	コッペパン	牛乳 ポテトスープ 豆と五穀のトマト煮 みかん	鶏肉 大豆	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん ビーマン	はくさい たまねぎ コーン しめじ にんにく みかん	パン しめじ れんこん 豆 小麦粉 ひよこ豆 卵	油	760 32.2
17	ごはん	牛乳 豚汁 小いわし 竜田揚げ ブロッコリーのごま和え	豚肉 厚揚げ 小麦みそ	牛乳 いわし	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん コーン ごぼう こんにやく しょうが	こめ さとう さつまいも	油 ごま	903 30.0
20	ごはん	牛乳 肉みそおでん (別配缶) うずら卵 昆布和え	解凍肉 菜みそ うずら卵 てんぷら 豚ひき肉	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん キャベツ こんにやく	こめ さとう 里芋	油	843 29.6
21	しょく 食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チーズポテト みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン みかん	パン じゃがいも	油	746 28.5
22	ごはん	牛乳 かぼちゃの含め煮 いわしおかか煮 ゆずの香りあえ	いわし 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん ほうれん草	たまねぎ はくさい ゆず こんにやく れんこん	こめ さとう 里芋	油	884 32.3
23	くるごとう 黒砂糖パン	牛乳 ビーフン汁 りんかけ大豆 バナナ	かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ バナナ	パン さとう ビーフン 片栗粉	油 ごま油	752 30.1
24	むぎ 麦ごはん	牛乳 エビフライカレー (別配缶) エビフライ コールスローサラダ ガトーショコラ	エビフライ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ コーン グリーンピース にんにく	こめ 麦 さとう ガトーショコラ	油	910 24.3

今月の献立について

- 12月22日の冬至にちなみ「かぼちゃの含め煮」、「ゆずの香りあえ」を実施します。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」「みかん」「りんご」を献立に取り入れています。
- 「食育の日」は、17日に佐世保産の「さつまいも」を使った「豚汁」、佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのごまあえ」を予定しています。
- 24日は、後期前半終了として、エビフライカレー、コールスローサラダ、

今月の食材

佐世保産: きゅうり・ほうれん草・しいら だいこん・ブロッコリー・パセリ

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・しょうが・ねぎ・みかん えのきたけ・エリンギ・しめじ かぶ・まわかめ・はくさい

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。

平均値	819
	30.5
摂取基準値	830
	68.4