

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)		18群 - kcal たんぱく質 g
			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火	こめこ 米粉パン	牛乳 野菜スープ しいらのカレー揚げ 花野菜サラダ	しいら 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー にんにく	パン ビーフン 片栗粉 さとう	あぶら 油	593 30.6
2水	ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 ひじきとれんこんのサラダ ミニトマト	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ひじき ミニトマト	だいこん こんにゃく コーン きゅうり れんこん	こめ 米 さとう	あぶら 油 ごま油	591 19.9
3木	コッパン	牛乳 ほうれん草のソテー じゃがいものウインナー煮 節分豆	ウインナー せつぶんまめ 節分豆	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	たまねぎ コーン キャベツ しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら 油	601 23.7
4金	ごはん	牛乳 野菜わん ぼんかん さばの煮つけ 茎わかめの酢の物	さば 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ぼんかん はくさい きゅうり たまねぎ ごぼう しょうが	こめ 米 さとう	あぶら ごま油	630 24.8
7月	むぎ 麦ごはん	牛乳 さつまい さわらの塩焼き おひたし	さわら 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい だいこん きゅうり こんにゃく	こめ 米 さつまいも むぎ 麦 さとう	あぶら 油	600 24.5
8火	コッパン	牛乳 ラーメン 大豆とわりこの佃煮 せとか	豚肉 いりこ 大豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	せとか もやし コーン たまねぎ きくらげ	パン ラーメン さとう	あぶら 油	661 25.9
9水	キムタクごはん	牛乳 卵入り中華スープ ちくわの磯部揚げ 塩もみきゅうり	鶏 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん いら ほうれん草	きゅうり たまねぎ 白菜キムチ たくあん	こめ 米 あぶら 油	672 24.6	
10木	パン	牛乳 クリームシチュー 野菜のソテー パナナ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ パナナ キャベツ グリンピース	パン 小麦粉 じゃがいも	あぶら 油 マーガリン	646 24.2
11金	けんこくきねん ひ 建国記念の日								
14月	むぎ 麦ごはん	牛乳 ハヤシライス カラフルサラダ (別配缶) そぼろ卵	牛肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり しめじ グリンピース	こめ 米 麦 さとう	あぶら 油	640 20.9
15火	くろさとう 黒砂糖パン	牛乳 小松菜の炒め物 みそ煮込みうどん りんご	鶏肉 ちくわ 赤みそ 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん りんご もやし たまねぎ はくさい ねぎ	パン うどん	あぶら 油	621 25.0
16水	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 はるか 切り干し大根の酢の物	とうふ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ はるか しめじ きゅうり 切り干し大根	こめ 米 さとう 片栗粉 ごま	あぶら 油	662 26.3
17木	く 食パン	牛乳 ラビオリスープ チリコンカーン ヨーグルト	豚肉 大豆 ヨーグルト	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草 トマト	たまねぎ コーン	パン レッドキドニー ラビオリ	あぶら 油	732 32.2
18金	ごはん	牛乳 のっぺい汁 いわし梅煮 ひじきの炒り煮	いわし梅煮 油あげ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ	こめ 米 里芋 片栗粉 さとう	あぶら 油	653 26.9
21月	カレーピラフ	牛乳 ポテトスープ 海藻サラダ ぼんかん	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	ぼんかん はくさい きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	こめ 米 さとう じゃがいも	あぶら 油	603 19.9
22火	コッパン	牛乳 スープスパゲティ ツナサラダ (別配缶) ツナ イチゴジャム	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	だいこん しめじ たまねぎ レモン	パン スパゲティ イチゴジャム さとう	あぶら 油	700 27.8
23水	てんのうたんしんじょうひ 天皇誕生日								
24木	パーカーハウスパン	牛乳 ポークビーンズ 白身魚のフライ キャベツのソテー	白身魚フライ 豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら 油	657 29.0
25金	ごはん	牛乳 肉みそおでん (別配缶) うすら卵 昆布和え	豚肉 大豆 うすら卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ 米 里芋 さとう ごま油	あぶら 油	676 25.5
28月	むぎ 麦ごはん	牛乳 親子丼 せとか きびなごからあげ ごまあえ	卵 鶏肉 きびなご 高野豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ せとか もやし エリンギ	こめ 米 麦 さとう 片栗粉 ごま	あぶら 油	663 30.4

今月の献立について

- 2月3日は「節分」です。行事食として「節分豆」をとり入れています。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「カリフラワー」「ぼんかん」「はるか」「せとか」等を献立にとり入れています。
- 19日の「食育の日」にちなんで、18日(金)は佐世保産の「大根」を使用した「のっぺい汁」、県内産の「ひじき」を使用した「ひじきの炒り煮」を献立にとり入れています。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・いりこ・ほうれん草

長崎県産: はくさい・ねぎ・しょうが・だいこん
しめじ・せとか・ひじき・えのきたけ
はるか・ぼんかん・エリンギ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する

平均値

644

25.6

摂取基準値

650

26.8

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)		11月 - 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)	中
1 火	こめこ 米粉パン	牛乳 野菜スープ しいらのカレー揚げ 花野菜サラダ	しいら 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー にんにく	パン ビーフン 片栗粉 さとう	あぶら 油	799 39.8
2 水	ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 ひじきとれんこんのサラダ ミニトマト	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ミニトマト	だいこん こんにゃく コーン きゅうり れんこん	こめ 米 さとう ごま油	あぶら 油	751 24.3
3 木	コッパン	牛乳 ほうれん草のソテー じゃがいものウインナー煮 節分豆	ウインナー せつぶんまめ 節分豆	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	たまねぎ コーン キャベツ しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら 油	788 29.8
4 金	ごはん	牛乳 野菜わん ぼんかん さばの煮つけ 茎わかめの酢もの	さば 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ぼんかん はくさい きゅうり たまねぎ ごぼう しょうが	こめ 米 さとう ごま油	あぶら 油	785 29.9
7 月	むぎ 麦ごはん	牛乳 さつま汁 さわらの塩焼き おひたし	さわら 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい だいこん きゅうり こんにゃく	こめ 米 さつまいも むぎ 麦 さとう	あぶら 油	762 30.4
8 火	コッパン	牛乳 ラーメン 大豆とわりこの佃煮 せとか	豚肉 いりこ 大豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	せとか もやし コーン たまねぎ きくらげ	パン ラーメン さとう	あぶら 油	828 32.0
9 水	キムタクごはん	牛乳 卵入り中華スープ ちくわの磯部揚げ 塩もみきゅうり	鶏肉 ミートボール ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん いら ほうれん草	きゅうり たまねぎ 白菜キムチ たくあん	こめ 米 あぶら 油	804 29.2	
10 木	パン	牛乳 クリームシチュー 野菜のソテー パナナ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ パナナ キャベツ グリンピース	パン 小麦粉 じゃがいも	あぶら 油	866 31.4
11 金	けんこくきねん ひ 建国記念の日								
14 月	むぎ 麦ごはん	牛乳 ハヤシライス カラフルサラダ (別配缶) そぼろ卵	牛肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり しめじ グリンピース	こめ 米 麦 さとう	あぶら 油	812 25.5
15 火	くろざとう 黒砂糖パン	牛乳 小松菜の炒め物 みそ煮込みうどん りんご	鶏肉 ちくわ 赤みそ 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん りんご もやし たまねぎ はくさい ねぎ	パン うどん	あぶら 油	783 31.2
16 水	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 はるか 切り干し大根の酢もの	とうふ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ はるか しめじ きゅうり 切り干し大根	こめ 米 さとう 片栗粉 ごま	あぶら 油	836 32.4
17 木	食パン	牛乳 ラビオリスープ チリコンカーン ヨーグルト	豚肉 大豆 ヨーグルト	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草 トマト	たまねぎ コーン	パン レッドキドニー ラビオリ	あぶら 油	893 39.2
18 金	ごはん	牛乳 のっぺい汁 いわし梅煮 ひじきの炒り煮	いわし梅煮 油あげ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ	こめ 米 里芋 片栗粉 さとう	あぶら 油	825 33.1
21 月	カレーピラフ	牛乳 ポテトスープ 海藻サラダ ぼんかん	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	ぼんかん はくさい きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	こめ 米 さとう じゃがいも	あぶら 油	760 24.1
22 火	コッパン	牛乳 スープスパゲティ ツナサラダ (別配缶) ツナ イチゴジャム	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	だいこん しめじ たまねぎ レモン	パン スパゲティ イチゴジャム さとう	あぶら 油	886 34.6
23 水	てんのうたんしんしよび 天皇誕生日								
24 木	パーカーハウスパン	牛乳 ポークビーンズ 白身魚のフライ キャベツのソテー	白身魚フライ 豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら 油	877 37.5
25 金	ごはん	牛乳 肉みそおでん (別配缶) うすら卵 昆布和え	豚肉 大豆 うすら卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ 米 里芋 さとう ごま油	あぶら 油	866 32.0
28 月	むぎ 麦ごはん	牛乳 親子丼 せとか きびなごからあげ ごまあえ	卵 鶏肉 きびなご 高野豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ せとか もやし エリンギ	こめ 米 麦 さとう 片栗粉 ごま	あぶら 油	846 38.6

今月の献立について

- 2月3日は「節分」です。行事食として「節分豆」をとり入れています。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「カリフラワー」「ぼんかん」「はるか」「せとか」等を献立にとり入れています。
- 19日の「食育の日」にちなんで、18日(金)は佐世保産の「大根」を使用した「のっぺい汁」、県内産の「ひじき」を使用した「ひじきの炒り煮」を献立にとり入れています。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・いりこ・ほうれん草

長崎県産: はくさい・ねぎ・しょうが・だいこん
しめじ・せとか・ひじき・えのきたけ
はるか・ぼんかん・エリンギ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する

平均値

823

31.6

摂取基準値

830

68.4