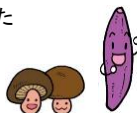




| 日曜日 | 主食 | 献立名 | 体をつくる(赤) | | 体の調子を整える(緑) | | 熱や力になる(黄) | | 1食分 - kcal | |
|-----|--------------------------------|---|-----------------------------|---------|----------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------|-------------|-------------|
| | | | 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) | 前期 | 後期 |
| 2月 | ごはん | 牛乳 さつま汁 しいらのカレー揚げ ほうれん草の炒め物 | しいら 鶏肉 厚揚げ 麦みそ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん ねぎ | だいこん こんにゃく しめじ にんにく | こめ 片栗粉 さつまいも | あぶら 油 | 654 28.5 | 826 35.0 |
| 4水 | 菓ごはん | 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 切り干し大根の酢の物 | たまご 豆腐 タチウオボール | 牛乳 | にんじん わかめ | はくさい たまねぎ きゅうり えのきたけ 切干大根 | こめ 砂糖 もち米 小豆 | ごま 栗 | 618 24.0 | 772 28.9 |
| 5木 | コッパン | 牛乳 ポテトと野菜のスープ いちごジャム ツナサラダ (別配缶) ツナ オレンジ | とりにく 鶏肉 ツナ | 牛乳 | にんじん 小松菜 ブロッコリー | たまねぎ キャベツ コーン しめじ レモン オレンジ | パン じゃがいも 砂糖 ジャム | あぶら 油 | 626 23.9 | 772 29.0 |
| 6金 | 麦ごはん | 牛乳 五目煮 いりこの佃煮 ひじきあえ | とりにく 鶏肉 豆腐がんも | 牛乳 | にんじん いんげん いりこ ひじき | こんにゃく 大根 ごぼう ほうれん草 しいたけ れんこん | こめ 麦 砂糖 里芋 | あぶら 油 ごま | 679 25.6 | 863 31.6 |
| 9月 | ごはん | 牛乳 煮込みおでん(別配缶) うずら卵 ごま酢あえ みかん | 厚揚げ ちくわ うずらの卵 | 牛乳 | 小松菜 にんじん | 大根 きゅうり こんにゃく みかん | こめ 砂糖 じゃがいも | ごま | 628 21.6 | 788 26.4 |
| 10火 | はちみつパン | 牛乳 和風スパゲティ りんごサラダ | とりにく 豚肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり りんご | パン 砂糖 スパゲティ | あぶら 油 | 638 24.0 | 812 29.8 |
| 11水 | ごはん | 牛乳 親子汁 ししゃもフライ 浦上そばろ | たまご 豆腐 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | いんげん にんじん ねぎ | たまねぎ ごぼう えのきたけ もやし | こめ 砂糖 片栗粉 | あぶら 油 ごま | 655 25.5 | 854 32.5 |
| 12木 | コッパン | 牛乳 豆乳のポタージュ ブロッコリーのソテー パナナ | とうとう 豆乳 鶏肉 魚肉ソーセージ | 牛乳 | にんじん パセリ ブロッコリー | たまねぎ キャベツ コーン パナナ | パン 片栗粉 砂糖 | あぶら 油 | 633 24.6 | 772 29.8 |
| 13金 | 秋の香りごはん | 牛乳 すまし汁 さばの塩焼き ゆかりあえ | さば かまぼこ 豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん しそ | はくさい たまねぎ 大根 しめじ | こめ 砂糖 さつまいも | あぶら 油 | 604 24.8 | 760 30.1 |
| 16月 | 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 みかん | 厚揚げ 豚肉 | 牛乳 | にんじん いんげん | 大根 こんにゃく コーン れんこん きゅうり みかん | こめ 砂糖 ごま油 | あぶら 油 | 627 20.5 | 787 24.9 |
| 17火 | 黒砂糖パン | 牛乳 カレーうどん 野菜炒め ヨーグルト | とりにく 鶏肉 豚肉 油揚げ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ キャベツ もやし はくさい | パン うどん | あぶら 油 | 680 28.2 | 853 34.6 |
| 18水 | 麦ごはん | 牛乳 すき焼き 茎わかめの酢の物(別配缶) 錦糸卵 | きゅうり 豆腐 錦糸卵 | 牛乳 | にんじん ねぎ | はくさい きゅうり こんにゃく しめじ | こめ 麦 砂糖 | あぶら 油 ごま油 | 669 24.8 | 850 30.6 |
| 19木 | 米粉パン | 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 りんご しらす入りソテー(別配缶) しらす干し | とりにく 豚肉 大豆 ポークピッツ | 牛乳 | トマト にんじん パセリ 小松菜 | たまねぎ キャベツ りんご コーン | パン 砂糖 じゃがいも | あぶら 油 | 650 27.2 | 869 35.8 |
| 20金 | ごはん | 牛乳 根菜汁 ぶりの竜田揚げ 塩もみきゅうり | ぶり 豆腐 麦みそ | 牛乳 | ほうれん草 わかめ | きゅうり 大根 れんこん しょうが | こめ 片栗粉 さつまいも | あぶら 油 | 678 23.7 | 855 28.7 |
| 24火 | おたのしみ給食 材料を見て、どんな料理か考えてみよう! | | きゅうり 牛肉 | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン メロン にんにく | パン 砂糖 じゃがいも | あぶら 油 | 627 24.2 | 785 29.8 |
| 25水 | ごはん | 牛乳 くりつぽ 鮭の塩焼き おひたし | さけ 厚揚げ 鶏肉 麦みそ | 牛乳 | にんじん いんげん | キャベツ こんにゃく もやし れんこん しいたけ ごぼう | こめ 砂糖 里芋 栗 | あぶら 油 | 676 28.3 | 860 35.3 |
| 26木 | 食パン | 牛乳 イタリアンスープ チリコンカン ミニゼリー(ピーチ) | とりにく 豚肉 たまご とりにく 鶏肉 大豆 | 牛乳 | にんじん トマト ほうれん草 | たまねぎ コーン にんにく | パン レッドキドニー ゼリー パン粉 | あぶら 油 | 668 30.7 | 824 37.9 |
| 27金 | ごはん | 牛乳 野菜わん 対馬地どりのから揚げ ピリ辛きゅうり | とりにく 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | きゅうり たまねぎ はくさい しょうが えのきたけ にんにく | こめ 片栗粉 砂糖 | あぶら 油 ラー油 ごま油 | 637 27.6 | 757 30.3 |
| 30月 | 麦ごはん | 牛乳 わんたんスープ 八宝菜 みかん | とりにく 豚肉 てんぷら かまぼこ ミートボール | 牛乳 | 小松菜 にんじん | たまねぎ はくさい みかん しょうが えのきたけ きくらげ | こめ 麦 片栗粉 砂糖 | あぶら 油 | 641 23.4 | 804 28.7 |

今月の献立について

- 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、よく噛んで食べる献立やカルシウムの多い食品を使った献立として、6日に「五目煮」、「いりこの佃煮」、「ひじきあえ」を実施します。
- 16日～20日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保産の「れんこん」「きゅうり」「ほうれん草」県内産の「長崎和牛」「ぶり」「茎わかめ」「だいこん」「さつまいも」「しめじ」「みかん」などを使用します。特に20日には、佐世保産や長崎県産の食材だけを使用した「県内まるごと長崎県給食」を実施します。
- 季節の献立として、秋の味覚であるきのこやさつまいもを使った「秋の香りごはん」「さつま汁」「くりつぽ」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。



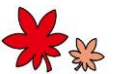
今月の食材

佐世保産: きゅうり・ほうれん草・れんこん・パセリ

長崎県産: 長崎和牛・ぶり・大根・はくさい・茎わかめ
しめじ・えのきたけ・みかん・さつまいも
キャベツ・ねぎ・メロン

※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場合があります。

| | |
|-------|------|
| 平均値 | |
| 646 | 813 |
| 25.3 | 31.0 |
| 摂取基準値 | |
| 650 | 830 |
| 26.8 | 34.2 |



今月の「おたのしみ給食」は24日(火)です!
＜ヒント＞ 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじを入れて作るものは何かな?

