

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名								だし類	栄養価
		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
		1 群	2 群	3 群		4 群		5 群	6 群		たんぱく質
1 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁 豚肉のしょうが炒め りんご	豚肉 豆腐 ミートボール	牛乳	にんじん 小ねぎ	インゲン	りんご しめじ りんごピューレ	たまねぎ しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	754 33.9
2 (金)	牛乳 たまごパン 大豆とミートボールのトマト煮 ツナサラダ	大豆 ミートボール ツナ	牛乳	にんじん	トマト缶	たまねぎ きゅうり	キャベツ レモン	たまごパン じゃがいも 砂糖			780 38.2
5 (月)	牛乳 麦ごはん 野菜わん とりそぼろ	鶏ひき肉 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	小ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが	ごぼう 枝豆	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	72 33.4
6 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 厚焼卵 だいこんとキャベツのごま酢あえ	厚焼卵 大豆 厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん		だいこん ごぼう 枝豆	キャベツ れんこん	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	883 36.3
7 (水)	牛乳 レーズンパン とうもろこしのスープ 和風スパゲティ タラの香草焼き	タラ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ コーン	エリンギ	レーズンパン スパゲティ	オリーブ油		766 36.3
8 (木)	牛乳 きのごはん 春雨汁 あじの塩麹焼き にんじんしりしり	あじ ツナ 豆腐 かまぼこ そぼろ卵 うすあげ	牛乳	にんじん	小ねぎ	たまねぎ しいたけ きくらげ	もやし しめじ	こめ 緑豆春雨 砂糖	ごま油 油	煮干 だし昆布	713 37.2
14 (水)	牛乳 コッペパン えび団子スープ 大学豆 ミニゼリー	えび団子 大豆	牛乳 いりこ	にんじん	チンゲン菜	たまねぎ たけのこ	えのきたけ	コッペパン さつまいも ブルーベリー 砂糖 でん粉	油		798 31.2
15 (木)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 ひよつづの酢のもの りんご	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひよつづ	にんじん		りんご きゅうり もやし	こんにゃく れんこん	こめ 里芋 さつまいも 砂糖	油	煮干	751 22.4
16 (金)	牛乳 パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ かぼちゃひき肉フライ ゆでキャベツ 1食ソース	鶏肉	牛乳	かぼちゃひき肉 にんじん	チンゲン菜	キャベツ エリンギ	たまねぎ	パーカーハウスパン	油		786 27.1
19 (月)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーのごまドレッシングあえ オレンジ	牛肉	牛乳	ブロッコリー	にんじん	オレンジ マッシュルーム	たまねぎ グリーンピース	こめ 麦 砂糖	白ごま油 ごま油		778 24.7
20 (火)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 茎わかめの炒めもの ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 茎わかめ	にんじん		たまねぎ もやし	こんにゃく しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		747 21.7
21 (水)	牛乳 コッペパン 卵スープ 鮭のカレー焼き コールスローサラダ	鮭 卵 鶏肉	牛乳	にんじん	パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	コッペパン 砂糖 でん粉	油 オリーブ油		784 39.3
22 (木)	牛乳 わかめごはん けんちん汁 春雨のピリ辛炒め 1食小魚	豆腐 薄揚げ	牛乳 1食小魚 炊き込みわかめ	にんじん	小ねぎ	ごぼう たまねぎ	もやし きくらげ	こめ 里芋 緑豆春雨 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	675 24.3
23 (金)	牛乳 食パン キャロットポタージュ きびなごカリカリフライ フレンチサラダ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳 きびなごフライ	にんじん パセリ	アスパラ	たまねぎ コーン	キャベツ	食パン じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖	油		902 32.4
26 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さばのみそ煮 きゅうりのゆかりあえ	厚揚げ さば味噌煮 鶏肉	牛乳	にんじん	インゲン	きゅうり ごぼう	たまねぎ しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	860 32.9
27 (火)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 あじ天ぷら れんこんのきんぴら	あじ天ぷら 鶏肉 天ぷら かまぼこ うすあげ	牛乳	にんじん	小ねぎ	れんこん	ごぼう	こめ 砂糖	ごま油 油	煮干 だし昆布	823 32.4
28 (水)	牛乳 米粉パン さつまいもシチュー りんごサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ りんご	米粉パン さつまいも 砂糖	油		750 29.1
29 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 もやしの中華サラダ みかん	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン	ピーマン 赤ピーマン	みかん もやし 黄ピーマン	たまねぎ しめじ	こめ でん粉 砂糖	ごま油		782 25.6
30 (金)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいもと肉団子のスープ プレーンオムレツ 野菜ソテー	オムレツ ミートボール	牛乳	にんじん パセリ	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	黒砂糖パン じゃがいも	白ごま油		747 30.7

										基準値
										830
										34.2
										平均
										789
										31.5

○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 煮干 さつまいも れんこん					ねぎ 大根 生姜 しいたけ えのき みかん しめじ				

10月10日



目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。10月8日の献立は目の愛護デーにちなみ、「にんじんしりしり」を取り入れました。沖縄県の郷土料理で、千切りにしたにんじんを卵と炒めたものです。「しりしり」とは千切りという意味の方言です。
食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあり、にんじんや緑色の濃い野菜に多く含まれるカロテンもそのひとつです。給食によく使う小松菜、ほうれんそうなども進んで食べるようにしましょう。