

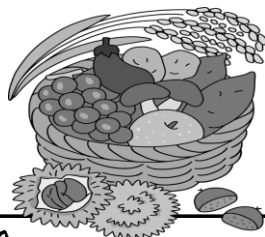


日付 曜日 日	献 立 名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価(小)	栄養価 (中)	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質	
1 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ 厚焼卵	厚焼卵 大豆 厚揚げ 鶏肉 てんぷら	牛乳		きゅうり キャベツ 枝豆	こんにゃく ごぼう	こめ さといも 砂糖	白ごま	煮干	828 36	882 37
2 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 豚肉の生姜炒め みかん	豚肉 豆腐 タチウオボール	牛乳	にんじん いんげん 葉ねぎ	みかん たまねぎ しめじ りんご ^{ユレ}	こめ さといも 砂糖	油	煮干 だし昆布	703 30.1	757 31	
3 (木)	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		617 24.9	746 29.9
4 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 れんこんときのこのきんぴら ホキのてんぷら	ホキ天玉揚げ 鶏肉 薄揚げ てんぷら かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく れんこん えのき	ごぼう しいたけ	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	720 27.9	774 28.8
7 (月)	牛乳 黒砂糖パン 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	ダイオマ ^ト にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ レモン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖			620 30.3	769 34.6
8 (火)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 茎わかめの炒めもの	うずら卵 鶏肉もも	牛乳 くきわかめ	にんじん いんげん	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 でん粉	ごま油		694 23	747 24
9 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 あじの塩麴焼き ゆかりあえ	厚揚げ アジ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり ごぼう	たまねぎ しいたけ	こめ さといも 砂糖	油	煮干 塩こうじ	749 35.1	802 36.1
10 (木)	牛乳 食パン キャロットポタージュ フレンチサラダ ししゃもフライ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳 ししゃも ^{フライ}	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	食パン じゃがいも ジャム 砂糖	油		790 30	837 31.5
16 (水)	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サラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ グリーンピース	りんご マッシュルーム	こめ 麦 砂糖	白ごま 油 ごま油		731 23.4	783 24.3
17 (木)	牛乳 たまごパン タラの香草焼き じゃがいもと肉団子のスープ 野菜ソテー	タラ ミートボール ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	たまごパン じゃがいも	オリーブ ^油 油		749 39.4	749 39.4
18 (金)	牛乳 麦ごはん 野菜わん とりそぼろ	鶏肉 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが	ごぼう えだまめ	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	674 31.1	745 32.3
21 (月)	牛乳 パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 スライスチーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ エリンギ	たまねぎ	パーカーハウス ^{パン} 砂糖	油		723 35.8	864 40.2
23 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 もやしの中華サラダ りんご	豆腐 つくね	牛乳	にんじん インゲン 赤ピーマン	たまねぎ もやし 黄ピーマン	りんご しめじ	こめ でん粉 砂糖	ごま油		710 24.1	764 25
24 (木)	牛乳 コッペパン えび団子スープ 大学豆 豆乳ムース	えび団子 大豆	牛乳 いりこ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	えのきたけ	コッペ ^{パン} 豆乳ムース さつまいも 砂糖 でんぷん	油		743 28.7	789 30.1
25 (金)	牛乳 きのごはん 春雨汁 さんま生姜煮 にんじんしりしり	豆腐 うすあげ 卵そぼろ ツナ さんま生姜煮 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのき しめじ	もやし しいたけ きくらげ	こめ 春雨 砂糖	ごま油 油	煮干 だし昆布	725 30.2	761 31.2
28 (月)	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 オムレツ	オムレツ 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	クリームコーン しめじ	レーズン ^{パン} スパゲティ	油		706 27.2	863 31.7
29 (火)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 ひよつづるの酢のもの みかん	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひよつづる	にんじん	みかん きゅうり ごぼう しめじ	こんにゃく れんこん もやし	こめ さつまいも さといも 砂糖	油	煮干	743 23.7	797 24.7
30 (水)	牛乳 わかめごはん けんちん汁 春雨のピリ辛炒め いわしの梅の香揚げ	豆腐 薄揚げ	牛乳 いわし梅の香揚げ 炊き込みわかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ	もやし きくらげ	こめ さといも 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	713 22.4	767 23.5
31 (木)	牛乳 コッペパン 卵スープ 鮭のバターしょうゆ焼き キャベツのソテー	鮭 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ えのき しいたけ	たまねぎ コーン	コッペ ^{パン} でん粉	バター オリーブ ^油 油		661 37.7	801 42.1
佐世保産の食材(予定)									基準値	基準値	
米 牛乳 煮干 れんこん さつまいも きゅうり									780 32.2	830 34.2	
ねぎ 大根 生姜 しいたけ えのき みかん しめじ									平均値	平均値	
									716 29.5	789 31.4	

10月の献立について

- 10月10日の目の愛護デーにちなんで、キャロットポタージュやブルーベリージャムを取り入れています。

○ 季節の食べものとして、さつまいも、きのこ、れんこん、りんご、みかんを取り入れています。



- 前期終業式(10月11日)
- 後期始業式(10月15日)は、給食はありません。

生活習慣病に注意！

野菜ぎらいなどの偏食



野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があるため、好ききらいせずに食べるようにしましょう。

目によい食べ物は？



ビタミンA
カロテン

アントシアニン

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど