

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	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 (木)	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 キャベツ きゅうり レモン	たまごパン じゃがいも 砂糖			630	780		
									33.1	38.2		
2 (金)	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 みじん切りのキャベツ	牛乳	にんじん インゲン 小ねぎ	りんご たまねぎ しめじ しょうが りんごジュレ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	702	754		
									33.0	33.9		
5 (月)	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 キャベツ きゅうり りんご	米粉パン さつまいも 砂糖	油		622	750		
									24.1	29.1		
6 (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 こんにゃく もやし 生しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		696	747		
									20.8	21.7		
7 (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あえ みかん	牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	みかん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こめ 麦 砂糖	白ごま 油 ごま油		743	804		
									23.7	24.7		
8 (木)	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 アスパラ パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	食パン じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖	油		762	902		
									28.0	32.4		
14 (水)	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 たまねぎ ごぼう 生しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	807	860		
									32.0	32.9		
15 (木)	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 ほうれんそう パセリ	キャベツ たまねぎ	黒砂糖パン じゃがいも	白ごま 油		597	747		
									26.3	30.7		
16 (金)	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 もやし たまねぎ きくらげ	こめ 里芋 緑豆春雨 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	614	675		
									23.2	24.3		
19 (月)	体育大会振替休業日のため 給食はありません。											
20 (火)	体育大会予備日のため 給食はありません。											
21 (水)	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	771	823		
									31.6	32.4		
22 (木)	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	かぼちゃひき肉フライ にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	パーカーハウスパン	油		646	786		
									22.8	27.1		
23 (金)	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 豆腐 かまぼこ そぼろ卵 ツナ うすあげ	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ もやし 生しいたけ しめじ きくらげ	こめ 緑豆春雨 砂糖	ごま油 油	煮干 だし昆布	654	713		
									36.1	37.2		
26 (月)	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 えのきたけ たけのこ	コッペパン さつまいも ミニゼリー 砂糖 でん粉	油		636	798		
									26.2	31.2		
27 (火)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 ひよつづの酢のもの みかん	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひよつづ	にんじん	みかん こんにゃく きゅうり れんこん もやし	こめ 里芋 さつまいも 砂糖	油	煮干	725	776		
									21.9	22.8		
28 (水)	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 ごぼう しめじ 枝豆 しょうが	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	661	721		
									32.5	33.4		
29 (木)	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 エリンギ コーン	レーズンパン スパゲティ	オリーブ油		609	766		
									31.7	36.3		
30 (金)	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 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン 赤ピーマン	たまねぎ もやし りんご しめじ 黄ピーマン	こめ でん粉 砂糖	ごま油		704	756		
									24.3	25.2		
○佐世保産の使用食材（予定） 米 牛乳 煮干 さつまいも れんこん きゅうり パセリ									基準値			
									780	830		
									32.2	34.2		
									平均			
									684	792		
○長崎県産の使用食材（予定） ねぎ 大根 生姜 しいたけ えのき みかん しめじ 大豆									28.5	31.0		

10月10日



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、「キャロットポタージュ」と「ブルーベリージャム」を取り入れました。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。

目の愛護デー