

日付 曜日	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 (月)	牛乳 黒砂糖パン マロニースープ 豚肉コロッケ ブロッコリーの炒め物	ベーコン	牛乳	ブロッコリー ビーマン にんじん 赤ビーマン	たまねぎ ヤングコーン 黄ビーマン	黒砂糖パン 豚肉コロッケ マロニー	油		676	825
2 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 大根のみそ煮 お米のカップケーキ	うずら卵 豆腐 天ぷら 麦みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ	だいこん もやし たまねぎ 枝豆	こめ カップケーキ 春雨 砂糖		煮干 だし昆布	724	778
4 (木)	牛乳 食パン ポテトとキャベツのスープ ビーンズサラダ イチゴジャム	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ 黄ビーマン	食パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム ひよこ豆・白いんげん豆	油		611	750
5 (金)	牛乳 小魚チャーハン わかめスープ 春巻き もやしのナムル	豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ コーン 黄ビーマン	こめ 春巻き 砂糖	油 ごま油		702	764
8 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ひじきサラダ 1食小魚	鶏肉	牛乳 1食小魚 ひじき	にんじん 赤ビーマン パセリ	たまねぎ きゅうり	コッペパン ラビオリ 砂糖	ごま油		637	730
9 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの塩麹焼き 切干大根の酢の物	サバ 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 小ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ 切干大根	こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	751	804
10 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 れんこんのきんぴら りんご	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン	りんご たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油	煮干	710	763
11 (木)	牛乳 はいがパン 千切り野菜のスープ 豆腐ハンバーグ きのことソース	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム セロリ	はいがパン	油		611	762
12 (金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 甘酢キャベツ 1食豆	卵 鶏肉 かまぼこ 1食豆	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ 麦 砂糖 でん粉		煮干	700	759
15 (月)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ ハッシュドビーフ オムレツ	オムレツ 鶏肉 牛肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	パインパン 砂糖	油		631	791
16 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 肉と野菜の炒め物 みかん	鶏肉 米みそ 豚肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん	みかん こんにゃく ごぼう もやし たけのこ 深ねぎ	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	687	740
17 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 きびなごのピリ辛ソース ゆかりあえ	豆腐 麦みそ 薄揚げ 赤みそ	牛乳 きびなご わかめ	小ねぎ	きゅうり だいこん はくさい しょうが	こめ 砂糖	油	煮干	653	706
18 (木)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 アスパラのソテー りんご	ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ りんご 黄ビーマン グリンピース	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		587	715
19 (金)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 いそ香和え 納豆	厚揚げ 鶏肉 納豆	牛乳 焼きのり	にんじん インゲン	キャベツ こんにゃく もやし	こめ 里芋 砂糖		煮干	720	773
22 (月)	牛乳 コッペパン シチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ビーマン パセリ	オレンジ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 ひよこ豆・白いんげん豆	油		702	795
24 (水)	牛乳 栗ごはん すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん	タラ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ビーマン 小ねぎ 赤ビーマン	たまねぎ はくさい きくらげ 黄ビーマン	こめ でん粉 砂糖	栗油	煮干 だし昆布	658	721
25 (木)	牛乳 はちみつパン 大豆とミートボールのトマト煮 キャベツときのこのソテー	大豆 ミートボール	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		602	749
26 (金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 白菜サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		764	823
29 (月)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ 魚のハーブ焼き フレンチサラダ	サケ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ クリームコーン きゅうり コーン	コッペパン 砂糖	油		726	819
30 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 もちいなり キャベツときゅうりの酢の物	鶏肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ こんにゃく きゅうり	こめ 餅いなり さつまいも 砂糖		煮干	714	767
※天候により献立変更がある場合があります 佐世保産の使用食材(予定) 長崎県産の使用食材(予定)									基準値	
									780 830	
									32.2 34.2	

※天候により献立変更がある場合があります
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 パセリ
れんこん キャベツ 煮干し

キャベツ さつまいも 白菜 大根 えのき しめじ しいたけ みかん

1 1月の献立について

- 8日(月)の「いい歯の日」に合わせて、8日は1食小魚をつけています。
- 15日(月)から19日(金)は「地場産物使用推進週間」です。佐世保産や長崎県産の食材を多く取り入れています。
- 24日(水)は「和食の日」です。秋のお祝いの意味も込めて、栗ご飯を取り入れました。

