

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						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	
		たんぱく質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	たんぱく質	エネルギー
1 (火)	牛乳 小型コッペパン ちゃんぽん 黒糖豆 オレンジ	豚肉 だいず 切りイカ 赤かぼ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	オレンジ キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン ちゃんぽん 黒砂糖 でん粉	油	796	34.9
2 (水)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 卵焼き れんこんのきんぴら	絹厚揚げ 厚焼卵 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ れんこん(生) つきこんにやく エリンギ しょうが	こめ おおむぎ でん粉 砂糖	白ごま 油	901	33.1
3 (木)	牛乳 わかめごはん 春雨汁 鶏のから揚げ ゆかりあえ	とり肉 中華風つくね	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ゆかり	きゅうり もやし たまねぎ	こめ 春雨 でん粉	油	877	31.9
4 (金)	牛乳 ナン キーマカレー チンゲンサイのスープ ミニフルーツゼリー	合びき肉 うずら卵 ピーチゼリー アセロラゼリー	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	ナン ミックスベーツ	油	746	31.8
7 (月)	牛乳 ごはん 中華煮 かにシュウマイ ひじきサラダ	かにシュウマイ 絹厚揚げ 鶏肉(もも)	牛乳 干しひじき	にんじん いんげん	板こんにやく きゅうり たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	921	26.5
8 (火)	牛乳 米粉パン きのこのポタージュ ポテトオムレツ カラフルサラダ	オムレツ 鶏肉(むね)	牛乳 調理用牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ 枝豆むき身 コーン えのきたけ しめじ マッシュルーム	米粉パン じゃがいも 砂糖	油	823	34.9
9 (水)	牛乳 人参ご飯 すまし汁 ちくわの磯辺あげ アーモンドあえ	ちくわ 豆腐 赤かぼ 卵	牛乳 煮干 青のり しらす干し 出し昆布	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	735	26.7
10 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 酢みそあえ 冷凍パイ	冷凍パイ 豚肉 米みそ	牛乳 干わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ つきこんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油	808	24.4
16 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん 魚フライ おひたし 一食ソース	赤魚 鶏肉(むね) 卵 赤かぼ	牛乳 煮干 出し昆布	ほうれん草 にんじん	もやし ほうさい ごぼう ぶなしめじ しいたけ	こめ 砂糖 パン粉 小麦粉	油	826	35.2
17 (木)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 切干大根の酢の物 みかん	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	みかん たまねぎ きゅうり きりぼし大根 しょうが	こめ 砂糖 でん粉	白ごま 油	876	30.5
18 (金)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 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 卵	牛乳 スライスチーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パーカーハウスパン 砂糖	油	801	35.4
21 (月)	牛乳 ごはん 筑前煮 小いわしの天ぷら トマト	いわし天ぷら 鶏肉(もも) 絹厚揚げ	牛乳 煮干	トマト にんじん いんげん	板こんにやく ごぼう れんこん しいたけ	こめ さといも 砂糖	揚げ油 油	885	28.6
22 (火)	牛乳 たまごパン 肉うどん リャンパンウースー みかん	牛肉 赤かぼ	牛乳 煮干	にんじん 葉ねぎ	みかん きゅうり たまねぎ もやし	たまごパン うどん 春雨 砂糖	ごま油 油	806	30.1
23 (水)	牛乳 ごはん わかめスープ 肉団子の甘酢煮 バナナ 野菜ふりかけ	ミートボール 豆腐	牛乳 干わかめ	にんじん ピーマン	バナナ たまねぎ エノキタけ たけのこ	こめ 砂糖 でん粉	白ごま 油	734	24
24 (木)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 鮭のマヨネーズ焼 塩もみきゅうり	鮭切り身 鶏肉(もも)	牛乳 煮干	にんじん	きゅうり 板こんにやく れんこん ごぼう しめじ	こめ さといも 砂糖 くり	マヨネーズ 油	831	31.9
25 (金)	牛乳 食パン 千切り野菜のスープ チーズポテト オレンジ ブルベリージャム	鶏肉(むね) ベーコン	牛乳 ダイスカットチーズ	にんじん パセリ	オレンジ キャベツ たまねぎ コーン セロリ	コッペパン じゃがいも ジャム	油	843	30.8
28 (月)	牛乳 麦ごはん みそ汁 あじの塩焼き 浦上そばろ	あじ 豆腐 合びき肉 麦みそ	牛乳 煮干 干わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ごぼう なす	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油	803	36.3
29 (火)	牛乳 小型コッペパン スパゲティパスタ 大根サラダ(ドレッシング) りんご	ツナ缶 豚肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	りんご たまねぎ だいこん きゅうり マッシュルーム レモン	コッペパン スパゲティ 砂糖	ドレッシング	868	34.1
30 (水)	牛乳 ごはん かき卵汁 さんま削り節煮 ごまあえ	さんま削り節煮 豆腐 卵 赤かぼ	牛乳 煮干 出し昆布	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ エノキタけ	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	810	33.1
31 (木)	牛乳 大豆入りまぜごはん つみれ汁 きゅうりのしらすあえ バナナ	つみれ とり肉 錦糸卵 麦みそ ポイロ大豆	牛乳 しらす干し 煮干	にんじん 葉ねぎ	バナナ きゅうり たまねぎ しめじ ごぼう 枝豆むき身 しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖	揚げ油	707	31.5

今月の佐世保産の食材(予定)

米・牛乳・みかん・ねぎ・もやし・れんこん・煮干し

今月の長崎県産の食材(予定)

えのきだけ・しいたけ・エリンギ・ピーマン・ほうれん草

こまつな・きゅうり・しらす・だいこん

(天候等緒事情により変更することがあります。)

★目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目によいと言われているビタミンAを多く含む人参を使った「人参ごはん」を実施します。

さんま



あぶらがのっておいしいよ!

この季節、魚といったらサンマとこたえる人は多いでしょう。脂ののったサンマは、秋が食べごろです。サンマの脂はエイコサペンタエンサン(EPA)ドコサヘキサエン(DHA)という、脳や血管によい成分がたくさん含まれています。



基準値
840
33