

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (木)	牛乳 みかんパン カレービーンズ しらす干し入りソテー ソフトヨーグルト	豚肉 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ グリーンピース	みかんパン じゃがいも シュークリーム いんげん豆 ひよこ豆	油 ごま	862 32.2	
2 (金)	牛乳 ごはん 中華煮 とび魚フライ 塩もみきゅうり	とび魚フライ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま油	833 28.7	
8 (木)	牛乳 はちみつパン スプスパゲティ 小松菜サラダ 甘夏	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ レモン 甘夏	はちみつパン スパゲティ	油	805 32.8	
9 (金)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 カレイの竜田揚げ 切干大根の酢の物	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり エリンギ しょうが	こめ おおむぎ 砂糖	油 ごま	890 33.7	
12 (月)	牛乳 米粉パン 大豆とウインナーのトマト煮 ブロッコリーのサラダ オレンジ	大豆 ウインナー	牛乳	ホトトギス フロccoli にんじん	オレンジ たまねぎ キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油	775 32.6	
13 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの塩焼き もやしのおかか炒め	あじ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん こんにゃく しょうが	こめ 里芋	煮干し	779 34.8	
14 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが おひたし バナナ	豚肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	バナナ もやし えだまめ	こめ じゃがいも 砂糖	油	845 28.2	
15 (木)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん さつま芋といりこ揚げ	豚肉 いか かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん さつま芋 砂糖	油	791 32.3	
16 (金)	牛乳 ごはん かき卵汁 ぶりの照り焼き きゅうりのしらすあえ	ぶり 卵 かまぼこ	牛乳 しらす干し 干わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ	こめ 砂糖 でん粉	煮干し だし昆布	759 31	
19 (月)	牛乳 はいがパン チンゲン菜のスープ ミートオムレツ キャベツとハムのソテー 1食小魚	ミートオムレツ 鶏肉 ロースハム	牛乳 いりこ	チンゲンサイ アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	はいがパン	油	772 37.8	
20 (火)	牛乳 五目ごはん みそ汁 魚の磯辺フライ ごまあえ	赤魚 卵 豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	もやし ごぼう えだまめ しいたけ	こめ じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	煮干し	833 36.6
21 (水)	牛乳 ポークカレー コールスローサラダ グレープフルーツ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんごピューレ	グレープフルーツ コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油	891 22.8
22 (木)	牛乳 コッペパン キャロットポタージュ 鮭のコンマヨネズ焼き もやしのソテー	鮭 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ クリームコーン	もやし キャベツ じゃがいも	コッペパン マヨネーズ 油	878 39.1	
23 (金)	牛乳 ごはん わかめスープ ホイコーロー 冷凍洋梨	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 干わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが 冷凍洋梨	こめ 砂糖 でん粉	ごま ごま油	768 27.1	
26 (月)	牛乳 黒砂糖パン しししゃも磯辺フリッター ポテトとキャベツのスープ ひじきサラダ	しししゃも 鶏肉	牛乳 干しひじき	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油	783 28.6	
27 (火)	牛乳 豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん) ごま酢あえ	豆腐 合びき肉 卵	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり 生しいたけ	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉	ごま 油	793 31.4	
28 (水)	牛乳 ごはん 白玉汁 厚焼卵 きんぴら	厚焼卵 鶏肉 牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ	こめ 白玉もち 砂糖	ごま ごま油	煮干し だし昆布	801 29.4
29 (木)	牛乳 パインパン とうもろこしのスープ 南瓜挽肉フライ 野菜ソテー	鶏肉	牛乳	南瓜 チンゲンサイ にんじん	たまねぎ クリームコーン もやし	パイパン でん粉	油	844 27	
30 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 さばの塩焼き 大豆のいそ煮	さば 中華風つくね 大豆 牛肉	牛乳 切り昆布	にんじん いんげん 葉ねぎ	もやし たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ 春雨 砂糖	油	843 33.7	

食事への感謝を忘れずに!

わたしたちが頂いている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに、食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。家庭でも毎回「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。



今日の佐世保産 (予定)

米・牛乳
パセリ・煮干
ほうれん草・葉ねぎ

今日の長崎県産 (予定)

じゃがいも・キャベツ・きゅうり
大根・しょうが・アスパラガス
えのきたけ・甘夏

基準値
820kcal
30.0g