

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 五目ごはん みそ汁 魚の磯辺フライ ごまあえ	赤魚 豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	もやし たまねぎ 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
2 (金)	牛乳 はいがパン チンゲン菜のスープ ミトオムツ キャベツとハムのソテー ソフトシュクリーム	ミトオムツ 鶏肉 ロースハム	牛乳	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 シュクリーム	油		831 37.1
8 (木)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 カレーの竜田揚げ 切干大根の炒め煮	厚揚げ 豚肉 てんぷら 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ エリンギ 切干大根 しょうが	こめ おおむぎ 砂糖	油		885 33.9
9 (金)	牛乳 みかんパン 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 もやし クリームコーン	みかんパン じゃがいも	マヨネーズ 油		841 37.8
12 (月)	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
13 (火)	牛乳 黒砂糖パン ししやも磯辺フリッター ポテトとキャベツのスープ ひじきサラダ	ししやも 鶏肉	牛乳 干しひじき	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油		783 28.6
14 (水)	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	ごま油 ごま		768 27.1
15 (木)	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 たまねぎ もやし こんにゃく えだまめ	こめ じゃがいも 砂糖	油		845 28.2
16 (金)	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 キャベツ クリームコーン もやし	パインパン でん粉	油		844 27
19 (月)	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 きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま油		833 28.7
20 (火)	牛乳 コッペパン カレービーンズ しらす干し入りソテー 甘夏	豚肉 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲンサイ	甘夏 キャベツ たまねぎ グリンピース	コッペパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆	油 ごま		814 31
21 (水)	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 ごぼう しょうが	こめ 里芋	油	煮干し	779 34.8
22 (木)	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
23 (金)	牛乳 はちみつパン スープ スパゲティ 小松菜サラダ 1食小魚	鶏肉 ツナ缶 ベーコン	牛乳 いりこ	小松菜 にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり レモン	はちみつパン スパゲティ	油		794 34.7
26 (月)	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
27 (火)	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 さつまいも 砂糖	油		791 32.3
28 (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 グレープフルーツ キャベツ コーン りんごピューレ	こめ じゃがいも 砂糖	油		891 22.8
29 (木)	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
30 (金)	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	ホルムト ブロッコリー 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

## 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