

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	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 (金)	牛乳 パーカーハウスパン 野菜スープ かぼちゃ挽肉フライ キャベツのソテー	ベーコン	牛乳	かぼちゃ挽肉フライ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	パーカーハウスパン	油		810 26.1	
4 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 鮭の塩麹焼き 蓮根と茸のきんぴら	鮭 豆腐 天ぷら かまぼこ	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ しいたけ	れんこん	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	709 34.6
5 (火)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 野菜のじゃこ炒め オレンジ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	オレンジ れんこん	こんにやく もやし	こめ 里芋 砂糖	くり 油 ごま油	煮干	778 25.6
6 (水)	牛乳 食パン さつまいもシチュー フレンチサラダ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	食パン さつまいも ブルーベリージャム	油 砂糖			840 28.8
7 (木)	牛乳 ごはん じゃがいも中華煮 もやしの中華サラダ ミックスナッツ	うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ しいたけ 黄ピーマン	もやし 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 アーモンド		825 26.2
13 (水)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ 和風スパゲティ プレーンオムレツ	オムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン エリンギ	コッペパン スパゲティ				783 32.4
14 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり マッシュルーム グリーンピース 黄ピーマン	こめ 小麦 砂糖	油			797 24.9
15 (金)	牛乳 たまごパン キャロットポタージュ ツナサラダ (ツナ・野菜別配缶)	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	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	油			763 34.9
18 (月)	牛乳 ごはん 五目豆 かおりあえ 厚焼卵	厚焼卵 大豆・天ぷら 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり れんこん	こんにやく 枝豆	こめ 里芋 砂糖		煮干	816 33.1
19 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜の炒め物	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	こんにやく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 油		753 24.8
20 (水)	牛乳 レーズンパン 大豆とミートボールのトマト煮 りんごサラダ	大豆 ミートボール	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ りんご	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油			785 29.8
21 (木)	牛乳 きのごはん 春雨汁 きびなごカリカリフライ にんじんしりしり	きびなごフライ 豆腐・うすあげ 卵・ツナ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ きくらげ	もやし しめじ	こめ 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	758 31.5
22 (金)	牛乳 コッペパン じゃがいもと肉団子のスープ 鮭のバターしょうゆ焼き キャベツのドレッシングあえ	鮭 ミートボール	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油			826 37.8
25 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	厚揚げ さばのみそ煮 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにやく 枝豆 しいたけ	ごぼう しいたけ	こめ 里芋 砂糖		煮干	851 32.8
26 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ きゅうり もやし しょうが	こめ 砂糖 春雨 でん粉	ごま油 油			770 25.4
27 (水)	牛乳 米粉パン えび団子汁 大学豆 ミニゼリー (りんご)	えび団子 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米粉パン さつまいも りんごゼリー 砂糖・でん粉	油		煮干 だし昆布	770 36.6
28 (木)	牛乳 ごはん ひよつづの吸い物 豚肉のしょうが炒め みかん	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ピーマン	みかん たまねぎ えのきたけ しょうが りんごピューレ	こめ 砂糖	油		煮干 だし昆布	742 30.6
29 (金)	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ チーズポテト りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	りんご たまねぎ セロリ しめじ	黒砂糖パン じゃがいも	オリーブ油			762 27.5

基準値
830
34.2

○佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 さつまいも きゅうり パセリ れんこん

○長崎県産の使用食材(予定)

ねぎ しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのき みかん

10月の献立について

10月10日は、「目の愛護デー」です。10月6日の献立は目の愛護デーにちなみ、「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。

※天候により献立が変更になる場合があります

目によい食べ物は？

ビタミンA カロテン

アントシアニン

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとされています。

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど