



日付曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価(小6)	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 (水)	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 野菜のおかか炒め ししゃもフライ	かまぼこ 鶏肉 薄揚げ	牛乳 ししゃもフライ	チンゲンサイ にんじん 小ねぎ	たまねぎ もやし ごぼう しめじ	こめ うどんめん	油 ごま油	だし昆布 さば節	764 30.2	821 31.1
2 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ コールスローサラダ 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 白いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油		689 27.3	838 31.7
3 (金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 クーブイリチー りんご	卵 薄揚げ 鶏肉 赤かまぼこ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん こねぎ	りんご たまねぎ 生しいたけ 枝豆	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	730 28.1	796 29.9
6 (月)	牛乳 パインパン 白菜スープ さわらのタンドリー焼き アスパラのサラダ	さわら ベーコン	牛乳 ヨーグルト	アスパラ にんじん	はくさい たまねぎ コーン エリンギ 黄ピーマン	パインパン 砂糖	油		639 31.8	800 36.1
7 (火)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 茎わかめの酢の物	厚揚げ うずら卵 合びき肉 米みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	710 25.6	764 26.5
8 (水)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 大豆とひじきの炒り煮 卵焼き	卵焼き 厚揚げ 豚ひき肉 天ぷら 大豆	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん 枝豆 こんにゃく	こめ 砂糖	油		781 33.0	837 34.1
9 (木)	牛乳 食パン どうもろこしのスープ 小松菜サラダ 魚のレモンソースあえ りんごジャム	タラ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ クリームコーン コーン レモン	食パン りんごジャム でん粉 砂糖	油		731 34.6	822 36.1
10 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 もやしの中華サラダ	豆腐 うずら卵 つくね	牛乳	ピーマン にんじん いんげん 赤ピーマン	たまねぎ もやし 生しいたけ 黄ピーマン	こめ 砂糖 でん粉	ごま油 油		711 26.2	765 27.1
13 (月)	牛乳 はちみつパン かぶと白菜の豆乳クリーム煮 ほうれん草のソテー 焼きプリンタルト	豆乳 ベーコン ウインナー みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい たまねぎ かぶ エリンギ しめじ	はちみつパン 焼きプリンタルト じゃがいも 米粉	油		673 23.8	805 26.9
14 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 お魚コロッケ 春雨のしょうゆ炒め	お魚コロッケ 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	こんにゃく ごぼう もやし たまねぎ きくらげ	こめ 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	741 27.6	796 28.5
15 (水)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー フレンチサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		773 21.1	825 22
16 (木)	牛乳 米粉パン 卵スープ ペンネのミートソース ミニゼリー	卵 鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	米粉パン りんごゼリー 白いんげん豆・ひよこ豆 ペンネ でん粉			653 34.0	780 38.9
17 (金)	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ 鮭の塩焼き	鮭 厚揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん	こんにゃく はくさい もやし 枝豆 れんこん 生しいたけ	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	770 37.6	823 38.4
20 (月)	牛乳 レーズンパン ポトフ チキンのオープン焼き 白菜サラダ	チキンのオープン焼き ウインナー	牛乳	にんじん アスパラ	キャベツ たまねぎ はくさい だいこん	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油		676 30	833 34.4
21 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 さばのみそ煮 浦上そぼろ	さばのみそ煮 豆腐 かまぼこ 豚肉 天ぷら	牛乳	にんじん いんげん こねぎ	もやし ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ 春雨 砂糖	白ごま	煮干 だし昆布	715 27.2	769 28
22 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 オレンジ	トビウオボール 厚揚げ 麦みそ 鶏肉 天ぷら	牛乳	かぼちゃ にんじん 小ねぎ	オレンジ たまねぎ こんにゃく しめじ 枝豆	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	694 27.2	748 28.1
23 (木)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん 小魚の磯の香がらめ みかん	豚肉 かまぼこ	牛乳 いりこ あおさ粉	にんじん こねぎ	みかん キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖			718 32.7	765 34
24 (金)	牛乳 チキンライス コンソメスープ えびカツ 花野菜サラダ ゆずドレッシング	えびカツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン カリフラワー マッシュルーム しめじ グリーンピース	こめ	油		708 28.4	752 28.5
								基準値	基準値	
								780	830	
								32.2	34.2	

佐世保市産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 パセリ

エリンギ しいたけ しめじ えのきたけ みかん



12月の献立について

- 6日「さわらのタンドリー焼き」  
タンドリーチキンの味付けで「さわら」を焼きます。
- 「かぶ」「ほうれん草」「大根」などの冬野菜を  
使った料を取り入れています。
- 22日「かぼちゃの含め煮」  
冬至にちなんだ献立です。

※ 天候により、献立が変更になる場合があります。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、  
夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎ  
ると、これまで短くなっていた日が長くなっ  
ていくことから、太陽がよみがえる日とも考  
えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に  
入ったりします。かぼちゃを食べると中風  
(脳の血管の病気) やかぜの予防になるとい  
われています。また、ゆず湯に入るとかぜを  
ひかないともいわれています。

