



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (水)	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		838 31.7	
2 (木)	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 野菜のおかか炒め ししやもフライ	かまぼこ 鶏肉 薄揚げ	牛乳 ししやもフライ	チンゲンサイ にんじん こねぎ	たまねぎ もやし ごぼう しめじ	こめ うどんめん	ごま油	さば節 だし昆布	821 31.1	
3 (金)	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		800 36.1	
6 (月)	牛乳 麦ごはん 親子丼 クーブイリチー りんご	卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 薄揚げ	牛乳 昆布	にんじん こねぎ	りんご たまねぎ しいたけ 枝豆	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	796 29.9	
7 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 さばのみそ煮 浦上そぼろ	さば味噌煮 豆腐 かまぼこ 豚肉 天ぷら	牛乳	にんじん インゲン 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	769 28.0	
8 (水)	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		821 36.2	
9 (木)	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 インゲン	だいこん 枝豆 こんにゃく	こめ 砂糖	油		837 34.1	
10 (金)	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			765 34.0	
13 (月)	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		825 22.0	
14 (火)	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 しいたけ	こめ 里芋 砂糖	白ごま 油	煮干	832 38.4	
15 (水)	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		805 26.9	
16 (木)	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		752 28.5	
17 (金)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ アスパラのソテー お魚コロッケ	お魚コロッケ ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも	油		781 30.8	
20 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 オレンジ	トピウオボール 厚揚げ 麦みそ 鶏肉 天ぷら	牛乳	かぼちゃ にんじん こねぎ	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	748 28.1	
21 (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 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん インゲン	だいこん きゅうり こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	764 26.5	
22 (水)	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 はくさい たまねぎ だいこん	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油		833 34.4	
23 (木)	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 インゲン 赤ピーマン	たまねぎ もやし しいたけ 黄ピーマン	こめ 砂糖 でん粉	ごま油 油		765 27.1	
24 (金)	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			780 38.9	

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



基準値	830
	34.2

12月の献立について

- 3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。
- 20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。

