

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし類 | 栄養価 (小) | | 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 | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | たんぱく質 | たんぱく質 | | | |
| 1 (木) | 牛乳 たまごパン 大豆とミートボールのトマト煮 ツナサラダ | 大豆 ミートボール ツナ | 牛乳 | にんじん トマト缶 | たまねぎ きゅうり | キャベツ レモン | たまごパン じゃがいも 砂糖 | | 630 | 33.1 | 780 | 38.2 | |
| 2 (金) | 牛乳 ごはん つみれ汁 豚肉のしょうが炒め りんご | 豚肉 豆腐 好肉ボール | 牛乳 | にんじん インゲン 小ねぎ | りんご しめじ | たまねぎ しょうが りんごボール | こめ 里芋 砂糖 | 油 | 煮干 だし昆布 | 702 | 33.0 | 754 | 33.9 |
| 5 (月) | 牛乳 米粉パン さつまいもシチュー りんごサラダ | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり | キャベツ りんご | 米粉パン さつまいも 砂糖 | 油 | | 622 | 24.1 | 750 | 29.1 |
| 6 (火) | 牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 茎わかめの炒めもの ヨーグルト | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ もやし | こんにゃく 生しいたけ | こめ じゃがいも 砂糖 | ごま油 | | 696 | 20.8 | 747 | 21.7 |
| 7 (水) | 牛乳 麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーのごまドレッシングあえ みかん | 牛肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | みかん マッシュルーム | たまねぎ グリーンピース | こめ 麦 砂糖 | 白ごま 油 ごま油 | | 743 | 23.7 | 804 | 24.7 |
| 8 (木) | 牛乳 食パン キャロットポタージュ きびなごカリカリフライ フレンチサラダ ブルーベリージャム | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん アスパラ パセリ | たまねぎ コーン | キャベツ | 食パン じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖 | 油 | | 762 | 28.0 | 902 | 32.4 |
| 14 (水) | 牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さばのみそ煮 きゅうりのゆかりあえ | 厚揚げ さば味噌煮 鶏肉 | 牛乳 | にんじん インゲン | きゅうり ごぼう | たまねぎ 生しいたけ | こめ 里芋 砂糖 | 油 | 煮干 | 807 | 32.0 | 860 | 32.9 |
| 15 (木) | 牛乳 黒砂糖パン じゃがいもと肉団子のスープ プレーンオムレツ 野菜ソテー | オムレツ ミートボール | 牛乳 | にんじん ほうれんそう パセリ | キャベツ | たまねぎ | 黒砂糖パン じゃがいも | 白ごま 油 | | 597 | 26.3 | 747 | 30.7 |
| 16 (金) | 牛乳 わかめごはん けんちん汁 春雨のピリ辛炒め 1食小魚 | 豆腐 薄揚げ | 牛乳 | にんじん 小ねぎ | ごぼう たまねぎ | もやし きくらげ | こめ 里芋 緑豆春雨 砂糖 | ごま油 | 煮干 だし昆布 | 614 | 23.2 | 675 | 24.3 |
| 19 (月) | 牛乳 コッペパン 卵スープ 鮭のカレー焼 き キャベツのソテー | 鮭 卵 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ コーン | たまねぎ | コッペパン でん粉 | 卵油 | | 597 | 34.3 | 759 | 39.3 |
| 20 (火) | 牛乳 ごはん 五目豆 厚焼卵 だいこんとキャベツのごま酢あえ | 厚焼卵 大豆 厚揚げ 鶏肉 天ぷら | 牛乳 | にんじん | だいこん ごぼう | キャベツ れんこん 枝豆 | こめ 里芋 砂糖 | 白ごま | 煮干 | 831 | 35.3 | 883 | 36.3 |
| 21 (水) | 牛乳 ごはん とりごぼう汁 あじ天ぷら れんこんのきんぴら | あじ天ぷら 鶏肉 天ぷら かまぼこ うすあげ | 牛乳 | にんじん 小ねぎ | れんこん | ごぼう | こめ 砂糖 | ごま油 油 | 煮干 だし昆布 | 771 | 31.6 | 823 | 32.4 |
| 22 (木) | 牛乳 パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ かぼちゃひき肉フライ ゆでキャベツ 1食ソース | 鶏肉 | 牛乳 | かぼちゃひき肉 にんじん チンゲン菜 | キャベツ エリンギ | たまねぎ | パーカーハウス パン | 油 | | 646 | 22.8 | 786 | 27.1 |
| 23 (金) | 牛乳 きのごはん 春雨汁 あじの塩麴焼き にんじんしりしり | あじ 豆腐 かまぼこ そぼろ卵 ツナ うすあげ | 牛乳 | にんじん 小ねぎ | たまねぎ 生しいたけ きくらげ | もやし しめじ | こめ 緑豆春雨 砂糖 | ごま油 油 | 煮干 だし昆布 | 654 | 36.1 | 713 | 37.2 |
| 26 (月) | 牛乳 コッペパン えび団子スープ 大学豆 ミニゼリー | えび団子 大豆 | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | たまねぎ たけのこ | えのきたけ | コッペパン さつまいも ピーチゼリー 砂糖 でん粉 | 油 | | 636 | 26.2 | 798 | 31.2 |
| 27 (火) | 牛乳 ごはん 秋の含め煮 ひよつづるの酢のもの みかん | 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | にんじん | みかん きゅうり もやし | こんにゃく れんこん | こめ 里芋 さつまいも 砂糖 | 油 | 煮干 | 725 | 21.9 | 776 | 22.8 |
| 28 (水) | 牛乳 麦ごはん 野菜わん とりそぼろ | 鶏ひき肉 豆腐 うずら卵 かまぼこ | 牛乳 | にんじん 小ねぎ | たまねぎ しめじ | ごぼう 枝豆 しょうが | こめ 麦 砂糖 | 油 | 煮干 だし昆布 | 661 | 32.5 | 721 | 33.4 |
| 29 (木) | 牛乳 レーズンパン とうもろこしのスープ 和風スパゲティ タラの香草焼き | タラ 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ コーン | エリンギ | レーズンパン スパゲティ | 卵油 | | 609 | 31.7 | 766 | 36.3 |
| 30 (金) | 牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 もやしの中華サラダ りんご | 豆腐 鶏肉 | 牛乳 | にんじん インゲン 赤ピーマン | たまねぎ りんご 黄ピーマン | もやし しめじ | こめ でん粉 砂糖 | ごま油 | | 704 | 24.3 | 756 | 25.2 |

○佐世保産の使用食材 (予定)

○長崎県産の使用食材 (予定)

米 牛乳 煮干 さつまいも れんこん
きゅうり パセリ

ねぎ 大根 生姜 しいたけ えのき みかん しめじ
大豆

基準値

780 830

32.2 34.2

平均

684 792

28.5 31.0

10月10日



目の愛護デー

10月10日は、「目の愛護デー」です。10月8日の献立は目の愛護デーにちなみ、「キャロットポタージュ」と「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。