



日曜日	献立名	主な働きと材料名						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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ごま酢和え	卵	牛乳	にんじん グリルピーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	ごま	644 25.1
4 (月)	小コッペパン 牛乳 皿うどん 杏仁フルーツ	ぶた肉 かまぼこ てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ パナナ みかん パイン 黄桃	コッペパン 揚げ粉 小麦粉 杏仁豆腐	油	607 20.4
5 (火)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 おひたし いわしの生姜煮	厚揚げ とり肉 いわし生姜煮	牛乳	にんじん 小松菜	板こんにゃく もやし だいこん	こめ	油	632 22.7
6 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツともやしの煮浸し	とり肉 てんぷら かつお節	牛乳	にんじん インゲン	板こんにゃく 椎茸 れんこん ごぼう キャベツ もやし	こめ	油	592 20.2
7 (木)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	とり肉	牛乳	にんじん グリルピーズ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 甘夏	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	658 23.4
8 (金)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にはら	たまねぎ たけのこ もやし	こめ	油	656 26.7
11 (月)	食パン 牛乳 卵スープ カレーペースト ブルーベリーゼリー	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ えのき	食パン	油	661 28.1
12 (火)	手巻きごはん(ごはん・ミンチ納豆・きゅうり・手巻きのり) 牛乳 鶏ごぼう汁	牛肉 納豆 とり肉 油揚げ	牛乳	こねぎ にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう 椎茸 板こんにゃく	こめ 砂糖	油	635 26.4
13 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいもの中華煮 甘酢キャベツ	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ キャベツ 板こんにゃく	こめ	ごま油	656 22.6
14 (木)	小コッペパン 牛乳 焼きそば 海藻サラダ	ぶた肉 てんぷら かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし だいこん きゅうり コーン	コッペパン ちゃんぽん 砂糖	ごま油	598 21.9
15 (金)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 鶏の唐揚げ いんげんのごまあえ	豆腐 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 インゲン	たまねぎ もやし コーン	こめ	油	653 24.0
18 (月)	黒砂糖パン 牛乳 シュリアンスープ ジャーマンボンテト	とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン セロリー	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	611 20.2
19 (火)	秋の香りごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さばフライ ゆかりあえ	とり肉 油揚げ 厚揚げ 麦みそ さばフライ	牛乳	にんじん 小松菜	えのき しめじ 椎茸 たまねぎ もやし	こめ	油	708 26.9
20 (水)	ごはん 牛乳 鶏家(ジュー)豆腐 大根の酢の物	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん グリルピーズ ほうれん草	たまねぎ たけのこ 椎茸 だいこん	こめ 砂糖	油	624 24.8
21 (木)	レーズンパン 牛乳 ラーメン ココア豆	やきぶた 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	レーズンパン ラーメン 砂糖 でん粉	油	589 25.9
22 (金)	麦ごはん 牛乳 親子煮 春雨の酢の物 きゅうりと	卵 とり肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳	にんじん グリルピーズ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 はるさめ	ごま油	636 22.8
25 (月)	米粉パン 牛乳 カラフルサラダ ウィンナーのトマト煮 じゃがいもと	ウィンナー	牛乳	にんじん ダイオウ	たまねぎ キャベツ コーン 枝豆	米粉パン	油	583 20.1
26 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん 甘露煮 ほうれん草のごまあえ さんまの	とり肉 油揚げ さんま 甘露煮	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	板こんにゃく れんこん はくさい もやし	こめ 砂糖	ごま	610 23.2
27 (水)	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 コリーのサラダ みかん ブロッ	牛肉	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	こめ	油	699 18.8
28 (木)	小コッペパン チョコジャム 牛乳 ティ コールスローサラダ きのこスパゲ	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ 砂糖	マーガリン バター	636 22.1
29 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのすいとん れんこんきんぴら	ぶた肉	牛乳	南瓜ペースト にんじん 小松菜	はくさい 椎茸 蓮根 つきこんにゃく	こめ 小麦粉	油	612 16.4

10月の献立について

○10月10日は目の愛護デーです。11日の献立では、ブルーベリーゼリーなど、目に良い食べ物を使った料理を取り入れています。
○季節の献立として、19日に「秋の香りごはん」「さつまいものみそ汁」、27日に「みかん」を実施します。
○地場産物を取り入れています。今月の地場産物は右の表にて紹介しています。(時期や天候などにより変更が生じることがあります。)



今月の地場産物

【佐々町産】米・じゃがいも・にんじん・きゅうり・さつまいも
【長崎県内産】牛乳・卵・さば・じゃがいも・ねぎ・ほうれん草(冷凍)・えのき・しめじ・エリンギ・みかん

※ 献立表は見やすい所にはってご活用ください。(学校ホームページにも掲載しています。)
※ 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。