



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						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			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
1 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	若竹汁		とりにく	とうふ	わかめ		たけのこ えのき						
	タラのオーロラがらめ		たら	みそ				さとう	あぶら				
	ひじきの炒り煮		あぶらあげ	ちくわ	ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ	さとう	あぶら				
かしわもち							かしわもち						
7 (木)	くろざとうパン	牛乳		ぎゅうにゅう				くろざとうパン					
	カレースパゲティ		ぶたにく	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	カレーソース				
	いりどりサラダ		だいす				きゅうり コーン	さとう					
	マヨネーズ								マヨネーズ				
8 (金)	グリーンピースごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			グリーンピース	こめ					
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		あぶらあげ	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
	いわしのカリカリフライ		いわし					でんぷん こむぎ こめこ パンこ	あぶら				
	五目きんぴら		さつまあげ			にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら	ごま			
11 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	ふしめん汁		とりにく	はんぺん		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	ふしめん					
	ぶた肉としらたきのピリ辛炒め		ぶたにく				しらたき しょうが	さとう	ごま				
	れんこん入りつくね(タレ付き)		とりにく				たまねぎ れんこん しょうが	さとう	パンこ	あぶら			
12 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	チキンカレー		とりにく			にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース りんご	じゃがいも はちみつ	カレールウ				
	キャベツとパインのサラダ						キャベツ パイナップル	さとう	あぶら				
13 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	なめこ汁		とうふ	みそ	わかめ	ねぎ	なめこ たまねぎ						
	豚肉のガーリック揚げ		ぶたにく					でんぷん	あぶら				
	ブロッコリーのごま和え					ブロッコリー		さとう	ごま				
14 (木)	米粉パン	牛乳		ぎゅうにゅう				こめこパン					
	大豆とウィンナーのトマト煮		ウインナー	だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう					
	コールスロー						キャベツ コーン	さとう	あぶら				
15 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	ビーフンスープ		ぶたにく			ちんげんさい にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ	ビーフン	ごまあぶら				
	ガパオライスの具		ぶたにく			ピーマン ハフリカ バジル	たまねぎ しめじ	さとう	ごまあぶら				
	型抜きチーズ			チーズ									
	ミニトマト					ミニトマト							
18 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	豚汁		ぶたにく	あつあげ	みそ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	じゃがいも					
	手作り五目卵焼き		とりにく	たまご	だっしふんにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら				
	切干し大根の甘酢和え					ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう					
19 (火)	肉もっそ	牛乳	ぎゅうにく	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら				
	白玉汁		とりにく	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	しいたけ	しらたまもち					
	キャベツ入りつくね		とりにく	ぶたにく			キャベツ えんどうまめ	さとう でんぷん					
	ほうれん草のごま和え					ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま				
20 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	ジャーチャン豆腐		ぶたにく	あつあげ	あかみそ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	あぶら				
	ぎょうざ		ぶたにく				キャベツ たまねぎ はくさい	こむぎこ					
	もやしとコーンの中華和え						もやし コーン	さとう	ごま	ごまあぶら			
21 (木)	パーカーハウスパン	牛乳		ぎゅうにゅう				パーカーハウスパン					
	スーミータン		とりにく	たまご		パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン	でんぷん	ごまあぶら				
	バインミーサンド(肉)		とりにく					さとう					
	バインミーサンド(和え物)					にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	ごま			
レモンゼリー						レモン	ゼリー						
22 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	コンソメスープ		とりにく			にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ					
	ささみカツ		とりにく					パンこ	あぶら				
	ラタトゥイユ		ベーコン			かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす スズキーニ		オリーブオイル				
25 (月)	ピラフ	牛乳	ウインナー		ぎゅうにゅう	パプリカ	たまねぎ えだまめ コーン	こめ	あぶら				
	千切り野菜のスープ		ベーコン			にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ						
	スパゲッティナポリタン		ウインナー			にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	デミグラスソース				
	トンカツ		ぶたにく					パンこ	あぶら				
26 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				むぎ こめ					
	さつま汁		とりにく	あつあげ	みそ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さつまいも					
	豚丼の具		ぶたにく			にんじん	たまねぎ こんにゃく むかねぎ しいたけ	さとう	あぶら				
	メロン						メロン						
27 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	じゃがいものベーコン煮		ぶたにく	ベーコン		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう					
	いわしのトマト煮		いわし			トマト	たまねぎ レモン	こめこ さとう					
即席漬け					にんじん	キャベツ レモン	さとう						
28 (木)	はちみつパン	牛乳		ぎゅうにゅう				はちみつパン					
	コーンシチュー		とりにく		だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも こむぎこ	マーガリン				
	ごぼうサラダ						ごぼう きゅうり コーン	さとう	あぶら	ごま			
29 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
	かしわごぼう汁		とりにく	とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく						
	鶏の唐揚げ		とりにく					でんぷん こむぎこ	あぶら				
野菜のおひたし					にんじん	キャベツ きゅうり	さとう						

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。



15日のミニトマトは特別栽培レベルで育った南島原産のミニトマトです。
25日の献立は全部組み合わせると・・・なんと長崎名物「トルコライス」になります。