

献立名	主な働きと材料名						栄養価		塩分 小中	家庭で食べてほしい食材			
	体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		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 (火) クロワッサン 牛乳 青しそスパゲティ 野菜スープ チーズ	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん あおじそ	パセリ	しめじ にんにく とうもろこし	たまねぎ しめじ	クロワッサン スパゲティ	バター	692 24.7	797 29.2	3.5 4.3	魚介類	
2 (水) ポークカレー (麦ごはん) 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	グリーンピース	にんにく たまねぎ みかん	しょうが パイン りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	689 19.2	854 22.9	2.0 2.6	魚介類	
3 (木) 麦ごはん 牛乳 いわし甘露煮 梅肉和え かきたま汁	いわし たまご かまぼこ	牛乳 しらすほし	にんじん	はねぎ	たまねぎ きゃうり	キャベツ うめ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	624 22.6	765 27.1	1.7 2.2	種実類	
4 (金) 麦ごはん 牛乳 もずく入り卵焼き 手作りふりかけ けんちん汁 アーモンドカル	たまご とうふ	牛乳 しらすほし かつおぶし こんぶ	にんじん	はねぎ	ごぼう ほししいたけ	こんにやく	こめ むぎ さとう さといも	ごま ごまあぶら アーモンド	602 23.4	770 30	1.7 2.4	果物	
7 (月) とうもろこしごはん 牛乳 コロッケ グリーンサラダ トマトとセロリのスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	はねぎ トマト	パセリ	キャベツ たまねぎ きゃうり とうもろこし にんにく	セロリ パセリ	こめ むぎ さとう	あぶら	713 20.4	862 23.6	2.5 3.1	小魚
8 (火) ごはん 牛乳 たいのマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー キャベツスープ	たい ベーコン ウインナー	牛乳	ほうれん草	にんじん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	671 26.7	822 31.6	2.1 2.6	海藻類	
9 (水) ごはん 牛乳 マーボーなす 中華サラダ つくねスープ	ぶたにく ハム みそ たまご つくね	牛乳	にんじん	チンゲンサイ	なす ほししいたけ きゃうり	たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	633 22.8	781 27.7	2.4 3.1	種実類	
10 (木) 麦ごはん 牛乳 豚肉のごま焼き かぼちゃサラダ おくらのとろーり汁	ぶたにく たまご ベーコン あつあげ	牛乳	かぼちゃ	オクラ	しょうが たまねぎ	きゃうり なめこ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	695 25.4	824 28.9	1.8 2.2	いも類	
11 (金) 麦ごはん 牛乳 肉じゃが 荳わかめのサラダ みそ汁 ももゼリー	きゅうり あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	はねぎ いんげん	たまねぎ きゃうり はくさい	こんにやく もやし えのき	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	ごま	668 22.2	828 26.9	2.6 3.4	小魚	
14 (月) 小盛りごはん 牛乳 五島うどんの ジャージャー麺 ナムル メロン	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ふかねぎ にら	もやし たまねぎ	メロン	こめ さとう ごとうどん	あぶら ごまあぶら	680 21.8	842 26.3	4.2 5.4	魚介類	
15 (火) 麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨の酢の物 中華コーンスープ	あつあげ つくね たまご	牛乳 わかめ	にんじん	はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きゃうり	えだまめ ほししいたけ とうもろこし	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	696 26.1	863 31.9	3.0 3.8	いも類	
16 (水) 黒米ごはん 牛乳 きびなご南蛮漬け いんげんのごま和え 呉汁	とうふ だいす みそ とうにゅう	牛乳 きびなご	ピーマン はねぎ	にんじん いんげん	たまねぎ	だいこん	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	668 25.7	812 29	2.0 2.5	淡色野菜	
17 (木) ごはん 牛乳 タンドリーチキン 野菜のレモン酢和え キャロットポタージュ	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ほうれん草	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし しょうが	だいこん レモンかじゅう にんにく	こめ むぎ こ さとう	バター	716 30.4	889 37.5	2.1 2.7	種実類	
18 (金) きぬがさ丼 (麦ごはん) 牛乳 野菜の浅漬け 湯葉のお吸い物	あぶらあげ たまご ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん	はねぎ	たまねぎ キャベツ えのき	ほししいたけ たけのこ えのき	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	644 24.4	796 29.7	2.3 2.9	小魚	
21 (月) ごはん 牛乳 チンジャオロース 大学いも わかめスープ	きゅうり とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン はねぎ	にんじん	たまねぎ しょうが	たけのこ	こめ さとう でんぶん さつまいも みずあめ	あぶら ごま	704 22.6	874 27.3	2.1 2.7	果物	
22 (火) 揚げパン 牛乳 ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ベーコン きなこ	牛乳	ブロッコリー トマト	にんじん パセリ	たまねぎ きゃうり	たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら アーモンド	634 21.1	806 26.1	2.3 3.0	淡色野菜	
23 (水) クープジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁 シークワサーゼリー	ぶたにく たまご ツナ みそ とうふ	牛乳 こんぶ もずく	にんじん	はねぎ	えだまめ ほししいたけ	たまねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	652 22.7	792 27.5	3.0 3.8	淡色野菜	
24 (木) ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 すまし汁 冷凍マンゴー	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン はねぎ	はねぎ	たまねぎ しょうが マンゴー	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら カシューナッツ	704 26.9	873 33	2.5 3.1	緑黄色野菜	
25 (金) ひじきごはん 牛乳 鮭フライ トマトサラダ 沢煮椀	あぶらあげ さけ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	トマト パセリ グリーンピース	ほししいたけ たけのこ	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	733 26.6	911 32.6	2.5 3.2	種実類	
28 (月) 深川めし(東京) 牛乳 きんぴら みそ汁	あつあげ あさり あぶらあげ みそ さつまあげ	牛乳	こまつな はねぎ	にんじん	ごぼう こんにやく	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	620 22.6	764 27.3	2.7 3.5	海藻類	
29 (火) 麦ごはん 牛乳 スーパーパイコ うずらの卵のスープ 手作りプリン	ぶたにく うすらたまご	牛乳	にんじん	ピーマン チンゲンサイ はねぎ	ヤングコーン しょうが ほししいたけ	たまねぎ パイン きくらげ	こめ むぎ でんぶん プリン	あぶら	715 21.2	867 25.2	1.9 2.4	小魚	
30 (水) 麦ごはん 牛乳 凍り豆腐のふわふわ煮 ブロッコリーのおかか和え 利休汁	凍りとうふ とりにく たまご かつおぶし	牛乳	にんじん	みつば ブロッコリー はねぎ	ごぼう ほししいたけ	たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	614 25.6	757 31.3	2.4 3.0	海藻類	

※献立の内容は、天候などにより、変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太字の食材は、五島市内の産物（製造）の予定です。（変更になる場合があります。）

作ってみましょう～オススメ献立～「鶏のさっぱり煮」

新生活の疲れが出てくる頃ですね。
酢に含まれる「クエン酸」の疲労回復効果で
元気になってください！

【材料（4人分）】

- ・若鶏手羽元 400g
- ・濃口しょうゆ 20g
- ・うずら卵水煮 60g
- ・薄口しょうゆ 12g
- ・しょうが 6g
- ・三温糖 12g
- ・にんにく 6g
- ・穀物酢 24g

【作り方】

- ①にんにく、しょうがはせん切りにする。
- ②鍋に①と調味料を入れ煮立たせる。
- ③②に手羽元とうずら卵を入れ、ふたをして煮汁が1/2程度になるまで、20分ほど煮る。

