

献立名	主な働きと材料名						栄養価		塩分	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	小	中	
1 (水) ピビン丼(麦ごはん) 牛乳 わかめスープ オレンジ	ぎょうに たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ にんにく オレンジ	ごめ むぎ	ごまあぶら ごま	641	792	2.4	いも類	
						26.9	33.0	3.0			
2 (木) 麦ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 梅肉和え かきたま汁	さんま たまご かまぼこ かつおぶし	牛乳 しらすまし	はねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ うめ	ごめ むぎ でんぶ	あぶら ごまあぶら	644	795	2.2	緑黄色野菜	
						24.4	29.7	2.8			
3 (金) ごはん 牛乳 鶏のバーベキューソース カラフルサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	あかピーマン はねぎ トマト	たまねぎ しょうが りんご きゅうり	ごめ むぎ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	698	936	3.0	種実類	
						26.0	37.5	3.9			
6 (月) 麦ごはん 牛乳 彩り野菜の卵焼き 大豆とひじきの煮物 豚汁 ぶどう	だいた とりにく たまご ぶたにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ	こんにやく だいこん ぶどう	ごめ むぎ さとう	あぶら	691	836	2.6	緑黄色野菜	
						27.3	32.1	3.2			
7 (火) 菜めしごはん 牛乳 冷やし中華 ショウロンボウ	たまご ハム ショウロンボウ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	ごめ さとう ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	616	804	4.1	小魚	
						22.0	28.0	5.5			
8 (水) ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 アップルサラダ	ぎょうに だいた	牛乳	にんじん グリーンピース	しめじ にんにく キャベツ	たまねぎ りんご	ごめ むぎ ごま	729	906	2.4	海藻類	
						21.9	26.4	3.1			
9 (木) 麦ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き ゆかり和え なすのみそ汁	ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ ピーマン	なす キャベツ きゅうり	ごめ むぎ さとう	あぶら	644	796	2.5	種実類	
						25.0	30.5	3.2			
10 (金) 麦ごはん 牛乳 ホキのコーンマヨネーズ焼き アスパラサラダ ポテトスープ	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	642	778	1.9	果物	
						23.8	26.5	2.4			
13 (月) ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものみそ煮 かぼす和え 魚そうめん汁	ぶたにく あつあげ みそ うおそうめん	牛乳	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ しょうが えのき ほししいたけ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	622	768	2.5	小魚	
						21.1	25.3	3.2			
14 (火) ごはん 牛乳 卵のココット グリーンサラダ ポトフ	たまご ぶたにく ぎょうに ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ だいこん	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	690	856	2.6	緑黄色野菜	
						28.8	35.4	3.4			
15 (水) ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ハンサンスー もやしと焼き豚のスープ	とうふ たまご みそ やきぶた ハム ぶたにく	牛乳	はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし	ごめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	689	854	3.5	海藻類	
						27.9	34.2	4.5			
16 (木) ばら寿司 牛乳 鮭塩焼き お吸い物 白桃コンポート	さけ たまご とうふ ちくわ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	キヌサヤ にんじん はねぎ	ほししいたけ れんこん たまねぎ もも	ごめ さとう		612	738	2.7	種実類	
						29.3	33.4	3.4			
17 (金) パインパン 牛乳 カレースパゲティ コールスロー 自校梅シロップゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら	692	795	2.6	魚介類	
						24.6	28.2	3.1			
20 (月)	敬老の日										
21 (火) 麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん ナムル 中華スープ お月見大福	にくだんご	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にら はねぎ	たまねぎ しょうが	ごめ むぎ はるさめ さとう だいふく	ごまあぶら	712	885	1.8	種実類
						20.9	25.1	2.3			
22 (水) 切干大根ごはん 牛乳 きびなの磯辺揚げ ごま酢和え みそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 きびなご あおのり わかめ	グリーンピース にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ	もやし だいこん	ごめ むぎ さとう ごま	あぶら ごま	630	778	2.7	果物
						27.1	33.2	3.4			
23 (木)	秋分の日										
24 (金)	運動会振替休日										
27 (月) 麦ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 野菜のアーモンド和え すまし汁	かつお はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう いんげん	にんにく たけのこ	とうもろこし えのき	ごめ さとう	あぶら アーモンド	620	765	1.8	いも類
						28.4	34.8	2.3			
28 (火) チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 フルーツヨーグルト	とりにく	牛乳 ヨーグルト	グリーンピース にんじん	たまねぎ パイン	みかん りんご	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	703	872	2.8	淡色野菜
						22.0	26.6	3.6			
29 (水)	交流学习										
30 (木) 麦ごはん 牛乳 丸天うどん 野菜炒め	さつまあげ かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん はねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ	しいたけ もやし	ごめ むぎ うどん さとう	あぶら	620	765	3.6	海藻類
						23.8	28.9	4.7			

※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~「イタリアンポテト」

朝食の一品にもおすすめです☆

【材料(4人分)】

- ・じゃがいも 大2個
- ・粉チーズ 大さじ2杯
- ・ベーコン 2枚
- ・塩・こしょう 少々
- ・玉ねぎ 1/4個

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、ベーコンとじゃがいもは細めの千切りにして、パセリはみじん切りにする。
- ②じゃがいもをゆでる。