

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 (金) ごはん 牛乳 オムレツ・ソース かぼちゃサラダ トマトとセロリのスープ	オムレツ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	きゅうり キャベツ にんにく	たまねぎ セロリ	こめ さとう	アーモンド マヨネーズ あぶら	648 18.0	772 20.5	1.5 1.8	魚介類
4 (月) ごはん 牛乳 さばごま衣焼き 大豆とひじきの煮物 あおさ汁	とりにく だいす とうふ さば	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ	こんにゃく たまねぎ	えだまめ	こめ さとう	あぶら	659 29.3	786 33.1	2.7 3.3	緑黄色野菜
5 (火) カツ丼(麦ごはん) 牛乳 野菜のゆかり和え なめこ汁	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん みつば しそ	たまねぎ なめこ ほししいたけ	だいこん キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら	636 23.1	786 28.0	3.0 3.9	海藻類
6 (水) ピラフ 牛乳 カラフルマリネ ラビオリスープ チーズ	ウインナー ベーコン ラビオリの具	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ あかピーマン きピーマン	きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ さとう でんぶん	バター オリーブオイル	673 22	819 25.7	2.7 3.3	魚介類
7 (木) 麦ごはん 牛乳 豚肉のスパイス焼き ほうれん草のサラダ キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ベーコン	牛乳 なまクリーム スキムミルク	にんじん ほうれん草 パセリ	だいこん	たまねぎ とうもろこし	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	757 24.4	900 27.6	2.6 2.2	いも類
8 (金) 麦ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいもといりこの揚げ煮 中華コーンスープ	ぶたにく いか うすらたまご たまご	牛乳 かたくちいわし	キヌサヤ チンゲンサイ はねぎ	たまねぎ とうもろこし しょうが	はくさい ほししいたけ きくらげ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	706 26.0	877 31.7	2.0 2.6	海藻類
11 (月) ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 たくあんのとえ物 みそけんちん汁	さんま とうふ みそ かまぼこ	牛乳	かぼちゃ はねぎ	はくさい	だいこん	こめ さとう さといも	ごま	628 22.3	744 25.2	2.2 2.7	淡色野菜
12 (火) きのこカレー(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	グリーンピース にんじん	えのき マッシュルーム たまねぎ パイン	しめじ しいたけ みかん りんご	こめ さとう じゃがいも	ごま	691 19.6	857 23.5	2.1 2.7	魚介類
13 (水) 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜のナムル 春雨スープ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん はねぎ ピーマン	たまねぎ はくさい はくさい ほししいたけ	しょうが にんにく えのき	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	679 25.0	841 30.5	2.9 3.7	小魚
14 (木) 米粉パン 牛乳 卵のココット グリーンサラダ ポトフ	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー たまご	牛乳	にんじん フロコリー	しめじ たまねぎ	キャベツ かぶ	パン さとう じゃがいも	あぶら	646 32.2	823 40.0	3.6 4.7	海藻類
15 (金) ごはん 牛乳 みそカツ 白菜サラダ すまし汁	カツ とうふ かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	はくさい りんご	こめ さとう	あぶら	630 23.3	774 28	2.2 2.7	いも類
18 (月) 五目栗ごはん 牛乳 鮭塩焼き 甘酢大根 みそ汁	とうふ さけ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	だいこん えだまめ	こめ さとう	あぶら くり	625 26.6	703 21.1	2.8 2.9	緑黄色野菜
19 (火) 麦ごはん 牛乳 ミンチ納豆 野菜の梅肉和え すりみ汁 のり	なっとう ぶたにく すりみ	牛乳 のり	こまつな はねぎ	たまねぎ きゅうり	しょうが うめ	こめ さとう		661 25.8	818 31.5	2.5 3.3	種実類
20 (水) ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ りんご	ぎゅうにく だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	しめじ グリーンピース りんご	こめ さとう さとう	あぶら バター	726 22.6	897 27.4	2.3 3.0	緑黄色野菜
21 (木) 麦ごはん 牛乳 春巻き 焼きビーフン 中華スープ	ぶたにく にくだんご はるまき	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ	もやし ほししいたけ	こめ さとう はるまきの皮	あぶら ごまあぶら	715 20.4	853 24.0	2.2 2.6	小魚
22 (金) チキンライス 牛乳 野菜のソテー さつまいもシチュー	とりにく ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ なまクリーム スキムミルク	にんじん パセリ グリーンピース ほうれん草	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム とうもろこし	こめ さとう さつまいも	あぶら バター	727 24.9	904 30.3	2.2 2.8	種実類
25 (月) 麦ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 すいとん 柿	とりにく あけかまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ	こんにゃく れんこん かき	ごぼう えだまめ はくさい	こめ さとう さといも	あぶら くり	682 22.3	842 26.9	1.9 2.4	海藻類
26 (火) ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ れんこんのきんぴら みそ汁	ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ なす	れんこん	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	613 20.6	778 28.3	2.5 3.7	果物
27 (水) 麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 トマトサラダ 沢煮椀	あつあげ つくね かまぼこ	牛乳	にら はねぎ	えだまめ ただのこ もやし	たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	613 24.3	755 29.6	2.5 3.2	小魚
28 (木) ごはん 牛乳 魚のマスタード焼き ほうれん草のソテー キャベツスープ	さわか ベーコン ウインナー	牛乳	フロコリー にんじん	とうもろこし キャベツ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	635 22.8	784 27.6	2.3 2.9	海藻類
29 (金) パンブキンケーキ 牛乳 ナポリタン フレンチサラダ	たまご ハム	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン あかピーマン トマト	しめじ にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら バター	655 22.4	810 27.1	2.9 3.8	魚介類

※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~「柿なます」

旬の柿を使ったレシピです。

【材料(4人分)】

- ・柿 80g
- ・大根 120g

- ・白すりごま 4g
- ・三温糖 6g
- ・酢 8g

【作り方】

- ①柿、大根は皮をむき短冊切り、きゅうりは輪切りにし、それぞれさっとゆでる。
- ②砂糖、しょうゆ、酢を合わせる。
- ③①を②の調味料と煎ったすりごまであえる。