

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		11月-10月 たんぱく質(kcal) 脂質(kcal)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ		
1	金	昼	きのこごはん	油揚げ		にんじん	しめじ ししいけ えのきだけ	米 麦	油	784 328 30	
			鮭のあまだれかけ	鮭			しょうが	片栗粉 三温糖	油		
			三色ピーマンのごまあえ			赤青黄ピーマン	もやし		油 ごま ごま油		
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋			
			みかん				みかん				
5	火	昼	食パン					パン		780 273 38	
			ムーブルザム					ジャム			
			コーンシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター		
			平つくね	鶏肉			キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも			
			コールスローサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
6	水	昼	むぎごはん					米 麦		741 27 26	のぞみ効なし
			ピピンバ	豚肉 コチジャン みそ 卵		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ もやし	三温糖	油 ごま油		
			大豆とさつま芋の揚げ煮	大豆				三温糖 さつまいも	ごま 油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	はねぎ	玉ねぎ				
			オレンジ				オレンジ				
7	木	昼	さくらはん					米 麦		690 29.7 24	
			いりどり	鶏肉		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ 干し しいたけ	三温糖 こんにゃく	油		
			さばメンチコロック	さば	みそ			じゃがいも 小麦粉 パン粉	油		
			生揚げのみそしる	みそ 生揚げ		はねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
			いちごミルクデザート	牛乳			いちご	砂糖			
8	金	昼	むぎごはん					米 麦		679 29.2 28	田京効なし
			ほきの野菜あんかけ	ほき		にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ	片栗粉	油		
			なっとう		なっとう						
			みそけんちんじる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
			パイナップル				パイナップル				
11	月	昼	むぎごはん					米 麦		796 32.8 29	
			アジフライ	あじ たまご				パン粉 小麦粉	油		
			野菜のカレーソテー			小松菜 にんじん	キャベツ		油		
			いも煮じる	豚肉		にんじん ほうれん草	だいこん	さといも こんにゃく			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
12	火	昼	こくとうパン					小麦粉 黒糖		782 33.2 34	
			チキンポークハンバーグ	鶏肉 豚肉				片栗粉	油		
			コーンサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	三温糖	油		
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ				
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
14	木	昼	むぎごはん					米 麦		785 31.1 28	
			ぶたのしょうが焼き	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	三温糖	油		
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	三温糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
			こまつなのみそ汁		豆腐 みそ	はねぎ 小松菜	えのきだけ				
			すりおろしリンゴゼリー				すりおろしりんご				
15	金	昼	むぎごはん					米 麦		777 31.1 24	
			さばの煮つけ	さば			しょうが	三温糖			
			野菜とツナのおひたし	ツナ		小松菜	キャベツ きゅうり しょうが	三温糖	ごま		
			じゃが芋のみそ汁		みそ	小松菜	玉ねぎ	じゃが芋			
			バナナ				バナナ				

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		EAT-Read たんぱく質 脂質	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
18	月	昼	むぎごはん					米 麦		828 28.5 29	大仁小なし
			ハヤシライスのごく	豚肉		ケチャップ	にんにく 玉ねぎ しめじ	ハヤシルー	油		
			ハムサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖	油		
			りんご				りんご				
19	火	昼	メープルトースト					食パン メープル シロップ		726 30.1 35	
			カレーポトフ	豚肉		にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	油		
			ほうれん草のソテー	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ		油		
			フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		バナナ みかん缶 パイ ン缶 桃缶	砂糖			
			アーモンド フッシュ	いわし				砂糖	アーモンド		
20	水	昼	むぎごはん					米 麦		774 27.4 24	
			にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらた き	油		
			ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉	油		
			わかめのすまし汁	みそ 油揚げ	わかめ	にんじん ほうれん草	えのきだけ	てまりふ			
21	木	昼	こぎつねごはん	鶏肉	油揚げ	にんじん さやえんどう	しょうが	米 麦	油	763 34.9 28	
			さけの塩焼き	鮭							
			もやしとコーンのおひたし			にんじん 小松菜	もやし コーン		ごま油		
			かきたまじる	卵	豆腐	にんじん	ねぎ 玉ねぎ	片栗粉			
			バナナ				バナナ				
22	金	昼	わかめごはん		わかめ			米 麦		781 28.0 30	大仁小5年なし
			鶏肉のから揚げ				にんにく しょうが	片栗粉	油		
			野菜のおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ				
			こくしょう汁	みそ	油揚げ	にんじん はねぎ	大根 こぼろ しいたけ	里芋	ごま油		
			みかん				みかん				
25	月	昼	ちゅうかめん					小麦粉		789 30.8 24	
			みそラーメンの汁	焼き豚		にんじん チンゲン サイ はねぎ	しょうが 玉ねぎ にん にく もやし	片栗粉	ごま ごま油		
			はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ 玉ねぎ だけ のこ	小麦粉	油		
			ソフール		ヨーグルト						
26	火	昼	玄米パン					小麦粉 玄米	油	764 31.4 32	大仁小なし
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	ケチャップ	しょうが 玉ねぎ にん にく		油		
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ粉	玉ねぎ	じゃが芋	バター		
			肉団子入りスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし				
			オレンジ				オレンジ				
27	水	昼	さつまいもごはん					米 さつまいも	ごま	796 30.9 19	田京幼なし
			さわらのたつた揚げ	さわら			しょうが	片栗粉	油		
			きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう れんこん	こんやく 三温糖	ごま		
			のっぺい汁		生揚げ	にんじん	ごぼう しめじ 大 根	片栗粉	里芋		
28	木	昼	むぎごはん					米 麦		777 26.8 26	
			ポークカレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが セロ リー 玉ねぎ	じゃが芋			
			茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	きゅうり もやし	三温糖	油 ごま ごま油		
			オレンジ				オレンジ				
29	金	昼	むぎごはん					米 麦		837 33.8 28	
			マーボー豆腐	豚肉	豆腐	にんじん はねぎ	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油		
			ポークしゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉			
			野菜のごまあえ			小松菜	もやし コーン キャベツ	三温糖	ごま		
			ヤクルト		乳						

### 感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。こころを込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきます。

管理栄養士 角田裕子