

月日	4 日（火）	5 日（水）	6 日（木）	7 日（金）	10 日（月）	11 日（火）
栄養量	エネルギー763kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー755kcal、たんぱく質35.6g	エネルギー782kcal、たんぱく質29.8g	エネルギー778kcal、たんぱく質37.7g	エネルギー774kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー827kcal、たんぱく質40.3g
献立	ごはん 牛乳 ①たちうおのしモン焼き ②小松菜と切干大根のごまあえ ③ふのすまし汁 ④牛肉のしぐれ煮	黒糖コッペパン 牛乳 ①ビーンズオムレツ ②ほうれん草のソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②小松菜ともやしの炒め物 ③にゅうめん	ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②野菜の五目酢きんぴら ③だいこんのみそ汁 ④大根葉とひき肉の炒め物	麦ごはん 牛乳 ①豚丼の具 ②切干大根の三杯酢 ③かきたま汁	コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ごぼうのサラダ ③オニオンスープ ④チーズ（型）
おかずの内容	①たちうお ^{ふりかけ} （40）なたね油（1） こいくちしょうゆ（3.6）料理酒（3.6） 本みりん（3.6）さとう（0.54） レモン（果汁）（2.7） ②切干大根（4）にんじん（5） 三温糖（0.85）本みりん（1.2） うすくちしょうゆ（3）けずりぶし（0.6） 小松菜（50）すりごま（3.5） ねりごま（1）うすくちしょうゆ（1.1） けずりぶし（0.1） ③切りふ（2）たまねぎ（25） 青ねぎ（5）だし昆布（0.8） けずりぶし（1）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4） ④牛肉（33）しょうが（0.96） 糸こんにゃく（12）にんじん（9） なたね油（0.42）三温糖（1.2） 料理酒（1.8）こいくちしょうゆ（3）	①大豆（9）鶏ひき肉（15） 鶏卵（55）牛乳（10） たまねぎ（30）にんじん（5） なたね油（0.8）食塩（0.3） こしょう（0.01）ピザ用チーズ（3） トマトケチャップ（8）トマトピューレ（1.6） ウスターソース（1.6）さとう（0.4） ②ほうれん草（65）にんじん（10） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちしょうゆ（1.1）なたね油（0.7） ③たまねぎ（50）セロリ（10） チキンスープ（15）うすくちしょうゆ（1.84） 食塩（0.25）こしょう（0.01）	①豚肉（49.5）じゃがいも（88） たまねぎ（38.5）なたね油（1.1） 三温糖（1.98）料理酒（1.98） こいくちしょうゆ（5.94） ②小松菜（50）もやし（30） にんじん（10）なたね油（0.5） 食塩（0.2）うすくちしょうゆ（1.5） 本みりん（1.1）料理酒（0.5） ③そうめん（10）たまねぎ（10） にんじん（5）うすくちしょうゆ（2.4） 食塩（0.1）本みりん（0.24） だし昆布（0.8）けずりぶし（1）	①鶏肉（66）塩こうじ（5.28） こいくちしょうゆ（0.33）料理酒（0.88） ②ごぼう（10）れんこん（15） にんじん（10）かぼちゃ（30） なたね油（1）料理酒（0.9） 食塩（0.1）さとう（2.25） こいくちしょうゆ（2.25）米酢（2.7） いりごま（2）すりごま（2） ③だいこん（25）たまねぎ（10） にんじん（5）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4） ④大根葉（40）牛ひき肉（15） なたね油（0.5）料理酒（0.8） 洋からし（0.05）うすくちしょうゆ（1.7） 本みりん（0.4）	①豚肉（66）たまねぎ（54） にんにく（0.72）しょうが（1.2） こしょう（0.01）なたね油（1.2） さとう（2.16）料理酒（3.24） 本みりん（2.16）こいくちしょうゆ（3.24） 赤みそ（3.24） ②切干大根（5）細切ごんぶ（0.2） さとう（0.72）うすくちしょうゆ（1.5） けずりぶし（0.2）水菜（10） さとう（0.45）うすくちしょうゆ（0.9） こいくちしょうゆ（0.45）米酢（1.8） ③鶏卵（20）小松菜（20） たまねぎ（15）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）片くり粉（0.8） だし昆布（0.8）けずりぶし（1）	①大豆（24.2）鶏肉（33） たまねぎ（60.5）にんじん（11） ホルトトマト（缶）（24.2）なたね油（1.1） トマトケチャップ（4.95）ウスターソース（2.09） 食塩（0.44）こしょう（0.01） ローリエ（0.01） ②まぐろフレーク（10）ごぼう（40） にんじん（10）すりごま（4） さとう（0.8）うすくちしょうゆ（2） 米酢（2）こしょう（0.01） ③たまねぎ（50）なたね油（0.5） チキンスープ（17）こいくちしょうゆ（0.4） うすくちしょうゆ（1.6）食塩（0.24） こしょう（0.01） ④チーズ（型）1個（15）
後期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ		①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 ②いりごま・すりごま→ねりごま ④ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ たまねぎ
中期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 けずりぶし ②いりごま・すりごま→ねりごま ④ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ たまねぎ
初期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 けずりぶし ②いりごま・すりごま→ねりごま ④ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ たまねぎ

月日	12 日（水）	13 日（木）	14 日（金）	17 日（月）
栄養量	エネルギー741kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー812kcal、たんぱく質33.5g	エネルギー679kcal、たんぱく質29.4g	エネルギー802kcal、たんぱく質36.5g
献立	ごはん 牛乳 ①さわらの西京焼き ②ほうれん草とひじきの炒め物 ③キャベツの吉野汁 ④金時豆の甘煮	麦ごはん 牛乳 ①とうふのそぼろあんかけ ②小松菜と白菜の土佐酢あえ ③さつまいものみそ汁 ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①鶏肉のごま焼き ②酢のもの ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①ホキと大豆の中華煮 ②ほうれん草と卵の炒め物 ③ビーフンスープ
おかずの内容	①さわら（50）三温糖（1.5） 料理酒（4）本みりん（1） うすくちしょうゆ（0.5）白みそ（5） ②ひじき（2）ほうれん草（50） なたね油（0.5）さとう（0.4） こいくちしょうゆ（3）本みりん（1） ③キャベツ（40）たまねぎ（20） にんじん（10）けずりぶし（1.9） 本みりん（0.48）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）片くり粉（1.6） ④金時豆（12）三温糖（4） うすくちしょうゆ（0.8）	①とうふ（66）豚ひき肉（27.5） たまねぎ（33）にんじん（11） しょうが（0.66）干しいたけ（1.1） 青ねぎ（5.5）なたね油（1.21） うすくちしょうゆ（3.96）片くり粉（1.32） けずりぶし（0.99） ②小松菜（40）はくさい（50） 花かつお（1）本みりん（1.3） こいくちしょうゆ（2.7）うすくちしょうゆ（0.5） 米酢（1.5）だし昆布（0.2） ③さつまいも（20）たまねぎ（15） にんじん（5）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4） ④ヨーグルト 1個（80）	①鶏肉（66）さとう（1.1） 料理酒（1.1）本みりん（1.1） こいくちしょうゆ（3.3）いりごま（4.4） ②キャベツ（50）にんじん（4） わかめ（2.5）さとう（0.5） 食塩（0.2）うすくちしょうゆ（1.6） 米酢（1.6） ③だいこん（15）たまねぎ（15） にんじん（10）みつば（3） だし昆布（0.8）けずりぶし（1） 料理酒（0.8）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）片くり粉（0.8）	①ホキ（38.5）料理酒（1.1） 片くり粉（2.75）なたね油（揚げ物用）（1.93） 大豆（24.2）干しいたけ（1.21） たまねぎ（30.25）にんじん（12.1） さとう（1.65）料理酒（1.1） 本みりん（1.1）こいくちしょうゆ（4.4） オイスターソース（2.2）トウバンジャン（0.11） ②ほうれん草（60）鶏卵（20） 片くり粉（0.2）なたね油（0.5） こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（1.8） なたね油（1） ③ビーフン（6）もやし（10） たまねぎ（15）豆苗（3） しょうが（0.4）けずりぶし（1.9） 食塩（0.24）こしょう（0.01） こいくちしょうゆ（0.4）うすくちしょうゆ（1.84）
後期食	①たまねぎ、片くり粉	①とうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま	①なたね油（揚げ物用）なし
中期食	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし	①とうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま、けずりぶし	①なたね油（揚げ物用）なし
初期食	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし	①とうふ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま、けずりぶし	①なたね油（揚げ物用）なし

にちとうしょう
18日に登場!

みかん

みかんは、柑橘類の一つで、秋から冬にかけておいしくなる果物です。
甘くておいしいみかんは、栄養も豊富です。

こうけつあつ
高血圧を
予防する
「カリウム」

こうさんか
酸化作用
のある
「ビタミンC」

なか
お腹の調子
をよくする
「食物繊維」

みかんの生産量が多い都道府県

1位 和歌山県

2位 静岡県

3位 愛媛県

4位 熊本県

5位 佐賀県

やってみよう!

じつ
実は、ヘタの裏にある線の数と
房の数は同じです。
確かめてみましょう。

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ!



月日	18 日（火）	19 日（水）	20 日（木）	21 日（金）	25 日（火）	26 日（水）
栄養量	エネルギー853kcal、たんぱく質33.5g	エネルギー806kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー766kcal、たんぱく質26.9g	エネルギー647kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー728kcal、たんぱく質27.4g	エネルギー793kcal、たんぱく質31.2g
献立	バターうずまきパン 牛乳 ①クリームシチュー ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③みかん	ごはん 牛乳 ①厚あげの卵とし ②大根葉とじゃこの炒め物 ③赤だし ④ひじきの炒り煮	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のケチャップ煮 ②小松菜ともやしのナムル ③スープ ④パインゼリー	ごはん 牛乳 ①鶏肉のみぞれ煮 ②ほうれん草のおかかあえ ③えのきのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげとじゃがいもの煮つけ ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③キャベツのすまし汁	ごはん 牛乳 ①たらとカリフラワーの甘酢炒め ②小松菜の炒め物 ③中華コーンスープ
おかずの内容	①鶏肉 (36.3) じゃがいも (72.6) たまねぎ (48.4) にんじん (18.15) なたね油 (1.21) なたね油 (1.21) バター (3.03) 小麦粉 (4.84) スキムミルク (6.05) ピザ用チーズ (6.05) 食塩 (0.99) こしょう (0.01)	①厚あげ (27.5) さとう (0.99) うすくちょうゆ (2.31) けずりぶし (0.22) 鶏卵 (55) 片くり粉 (2.42) たまねぎ (33) にんじん (11) うすくちょうゆ (3.41) けずりぶし (0.44)	①豚肉 (44) じゃがいも (66) たまねぎ (22) なたね油 (1.1) さとう (0.99) トマトケチャップ (7.48) ウスターソース (3.96)	①鶏肉 (55) 料理酒 (1.1) 片くり粉 (2.2) だいこん (38.5) 青ねぎ (3.3) 料理酒 (2.75) こいくちしょうゆ (0.88) うすくちょうゆ (2.75) さとう (1.1) 本みりん (0.55) だし昆布 (0.66) 片くり粉 (0.55)	①厚あげ (55) 三温糖 (0.99) こいくちしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1) 平天 (22) じゃがいも (55) にんじん (11) 板こんにゃく (16.5) 干しいたけ (0.55) 三温糖 (0.66) こいくちしょうゆ (1.54) うすくちょうゆ (1.1) けずりぶし (0.22)	①たら角切り濃粉付 (49.5) なたね油(揚げ物用) (2.48) たまねぎ (66) にんじん (5.5) 黄ピーマン (11) カリフラワー (27.5) なたね油 (1.1) さとう (2.42) こいくちしょうゆ (3.52) トマトケチャップ (4.95) 米酢 (1.1)
	②キャベツ (60) にんじん (5) 黄ピーマン (15) オリーブ油 (0.9) さとう (1.4) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) 米酢 (2.8)	②大根葉 (45) しらすぼし (4) いりごま (4) なたね油 (1) 本みりん (1.1) 料理酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.3)	②小松菜 (70) もやし (20) さとう (1) ごま油 (1) うすくちょうゆ (3.3) 米酢 (1.5)	②ほうれん草 (60) 花かつお (0.7) 本みりん (0.9) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちょうゆ (1.5) だし昆布 (0.2)	②大根葉 (60) にんじん (15) ごま油 (0.75) 食塩 (0.27) うすくちょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料理酒 (0.65)	②小松菜 (65) にんじん (10) もやし (15) すりごま (4.5) ごま油 (1) さとう (1) うすくちょうゆ (2.8)
	③みかん 1個 (75)	③切りふ (2) たまねぎ (20) 青ねぎ (5) けずりぶし (1.9) 豆みそ (5.2) 信州みそ (1.2)	③キャベツ (40) たまねぎ (20) にんじん (5) チキンスープ (15) 食塩 (0.24) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちょうゆ (1.84) 料理酒 (0.8)	③えのきだけ (5) たまねぎ (20) 豆苗 (3) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.1) うすくちょうゆ (2.4)	③キャベツ (20) たまねぎ (5) 青ねぎ (5) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.1) うすくちょうゆ (2.4)	③鶏卵 (25) たまねぎ (25) クリーム(缶) (20) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1.9)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ	①板こんにゃくなし ②ほうれん草	①たら角切り濃粉付→たら、料理酒 片くり粉、食塩 なたね油(揚げ物用) なし ②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ	①板こんにゃくなし ②ほうれん草	①たら角切り濃粉付→たら、料理酒 片くり粉、食塩 なたね油(揚げ物用) なし ②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③みかん→みかん (缶)	②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ	①板こんにゃくなし ②ほうれん草	①たら角切り濃粉付→たら、料理酒 片くり粉、食塩 なたね油(揚げ物用) なし ②すりごま→ねりごま

月日	27 日（木）	28 日（金）
栄養量	エネルギー674kcal、たんぱく質33g	エネルギー918kcal、たんぱく質32.2g
献立	①みそうどん 牛乳 ②ひじきの五目煮 ③さつまいもとりんごの重ね煮 ④大根葉のおかか炒め	麦ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン
おかずの内容	①干しうどん (72) 鶏肉 (36) 油あげ (12) しめじ (18) はくさい (24) さとう (2.4) 本みりん (1.92) こいくちしょうゆ (0.6) だし昆布 (2.4) けずりぶし (3.72) 青ねぎ (12) 赤みそ (6) 豆みそ (3.6)	①豚肉 (42) ガリックパウダー (0.12) こしょう (0.01) じゃがいも (66) たまねぎ (72) にんじん (18) しょうが (0.6) なたね油 (1.2) なたね油 (1.2) バター (4.8) 小麦粉 (7.2) カレー粉 (0.96) スキムミルク (6) ピザ用チーズ (6) トマトピューレ (7.2) フルーツチャツネ (3) バーベキューソース (6) ウスターソース (2.4) 食塩 (0.84) オールスパイス (0.04) こいくちしょうゆ (2.04) ローリエ (0.01)
	②ひじき (6) にんじん (10) ちくわ (8) つきこんにゃく (10) なたね油 (0.5) 三温糖 (0.8) 本みりん (2.3) こいくちしょうゆ (4.2) けずりぶし (1)	②ほうれん草 (20) にんじん (10) キャベツ (50) すりごま (4) さとう (1.3) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (1.6) 米酢 (2.5) なたね油 (0.8)
	③さつまいも (40) りんご (15) さとう (2) 食塩 (0.05)	③牛乳プリン 1個 (40)
	④大根葉 (40) にんじん (10) 花かつお (1) なたね油 (0.5) 本みりん (1.3) 料理酒 (0.6) うすくちょうゆ (2.5)	
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉、油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、ごぼう ④ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉、油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、ごぼう ④ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉、油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、ごぼう ④ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

がつにじゅうよっか
11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」とかけて、「和食の日」とされています。
「和食」は今や、世界から大注目されている、日本ではぐくまれてきた伝統的な食文化です。

わしよく
和食の
特徴

食材そのものの味を大切にし、
出汁のうまみを上手に使う

お正月など年中行事との
密接なかかわり

和食に
欠かせない
お米

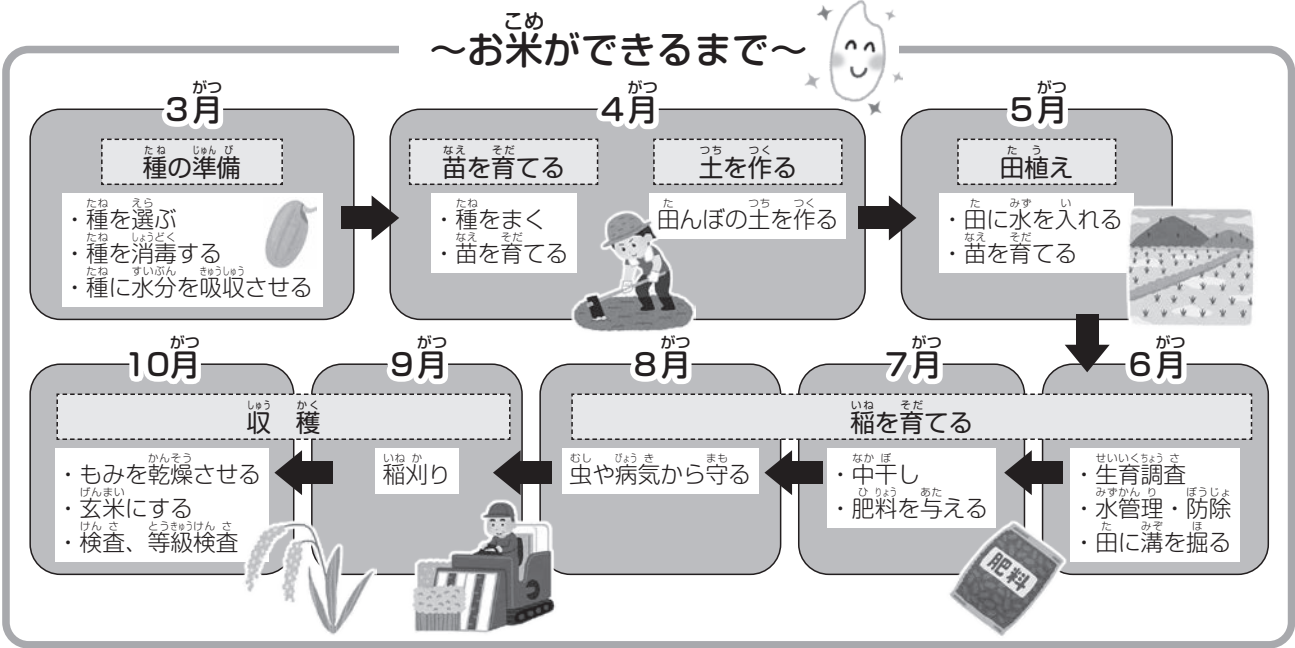
今年は、天候不順と自然災害による不作や肥料・燃料費の高騰、人手不足、海外需要の増加などの影響からお米の価格が高騰しました。
お米はたくさんの時間と手間をかけて作られ、私たちの元へ届きます。感謝の気持ちをもって、お米をいただきましょう。

ごはんを中心に、健康的な
食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや
季節の移ろいを表現

今年、和食の魅力を伝える「和食の日」が、11月24日に設定されました。

和食は、健康でおいしい食生活を支える大切な食文化です。



*栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
*しらすぼしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。

