

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571kcal、たんぱく質21.3g	エネルギー755kcal、たんぱく質35.6g	エネルギー693kcal、たんぱく質27.3g	エネルギー644kcal、たんぱく質31.4g	エネルギー675kcal、たんぱく質29.8g	エネルギー762kcal、たんぱく質36g
献立	ごはん 牛乳 ①たちうおのレモン焼き ②小松菜と切干大根のごまあえ ③ふのすまし汁	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だいごんのみそ汁	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
おかずの内容	①たちうお(鰯)粉付 (20)なたね油 (0.5) ②いくちしょうゆ (1.8)料理酒 (1.8) 本みりん (1.8)さとう (0.27) レモン(果汁) (1.35) ----- 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)	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) ----- ②しょうゆ (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 (45)じゃがいも (80) たまねぎ (35)なたね油 (1) 三温糖 (1.8)料理酒 (1.8) ②いくちしょうゆ (5.4) ----- 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 (60)塩こうじ (4.8) ②いくちしょうゆ (0.3)料理酒 (0.8) ----- 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) ③いくちしょうゆ (2.25)米酢 (2.7) ----- いりごま (2)すりごま (2) ----- ③だいごん (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)	①豚肉 (55)たまねぎ (45) にんにく (0.6)しょうが (1) ②こしょう (0.01)なたね油 (1) さとう (1.8)料理酒 (2.7) 本みりん (1.8)③いくちしょうゆ (2.7) 赤みそ (2.7) ----- 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) ③いくちしょうゆ (0.45)米酢 (1.8)	①大豆 (22)鶏肉 (30) たまねぎ (55)にんじん (10) ホールトマト缶 (22)なたね油 (1) トマトケチャップ (4.5)ウスターソース (1.9) 食塩 (0.4)こしょう (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)④いくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.6)食塩 (0.24) ⑤こしょう (0.01)
後期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし		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	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし	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	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②すりごまなし	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	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	17 日 (月)
栄養量	エネルギー619kcal、たんぱく質27.4g	エネルギー664kcal、たんぱく質27.5g	エネルギー596kcal、たんぱく質26.9g	エネルギー716kcal、たんぱく質33.9g
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	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	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) ②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) ----- ③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)	①とうふ (60)豚ひき肉 (25) たまねぎ (30)にんじん (10) しょうが (0.6)干しいたけ (1) 青ねぎ (5)なたね油 (1.1) うすくちしょうゆ (3.6)片くり粉 (1.2) けずりぶし (0.9) ----- ②小松菜 (40)はくさい (50) 花かつお (1)本みりん (1.3) ③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)	①鶏肉 (60)さとう (1) ②料理酒 (1)本みりん (1) ③いくちしょうゆ (3)いりごま (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だいごん (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 (35)料理酒 (1) 片くり粉 (2.5)なたね油(揚げ物用) (1.75) 大豆 (22)干しいたけ (1.1) たまねぎ (27.5)にんじん (11) さとう (1.5)料理酒 (1) 本みりん (1)③いくちしょうゆ (4) オイスターソース (2)トウバンジャン (0.1) ----- ②ほうれん草 (60)鶏卵 (20) 片くり粉 (0.2)なたね油 (0.5) ③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) ④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

にちとうしゅう
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 さよう
抗酸化作用
のある
「ビタミンC」

なか ちゅうし
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835kcal、たんぱく質32g	エネルギー694kcal、たんぱく質29.4g	エネルギー680kcal、たんぱく質24.7g	エネルギー569kcal、たんぱく質28.8g	エネルギー643kcal、たんぱく質25.2g	エネルギー710kcal、たんぱく質29.1g
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	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 (33) じゃがいも (66) たまねぎ (44) にんじん (16.5) なたね油 (1.1) なたね油 (1.1) バター (2.75) 小麦粉 (4.4) スキムミルク (5.5) ピザ用チーズ (5.5) 食塩 (0.9) こしょう (0.01) 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) ③みかん 1個 (75)	①厚あげ (25) さとう (0.9) うすくちょうゆ (2.1) けずりぶし (0.2) 鶏卵 (50) 片くり粉 (2.2) たまねぎ (30) にんじん (10) うすくちょうゆ (3.1) けずりぶし (0.4) 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) 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)	①豚肉 (40) じゃがいも (60) たまねぎ (20) なたね油 (1) さとう (0.9) トマトケチャップ (6.8) ウスターソース (3.6) 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) 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) ④パインゼリー 1個 (50)	①鶏肉 (50) 料理酒 (1) 片くり粉 (2) だいにこん (35) 青ねぎ (3) 料理酒 (2.5) こいくちしょうゆ (0.8) うすくちょうゆ (2.5) さとう (1) 本みりん (0.5) だし昆布 (0.6) 片くり粉 (0.5) 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) 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)	①厚あげ (50) 三温糖 (0.9) こいくちしょうゆ (1.8) けずりぶし (1) 平天 (20) じゃがいも (50) にんじん (10) 板こんにゃく (15) 干しいたけ (0.5) 三温糖 (0.6) こいくちしょうゆ (1.4) うすくちょうゆ (1) けずりぶし (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) 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)	①たら角切り濃粉付 (45) なたね油(揚げ物用) (2.25) たまねぎ (60) にんじん (5) 黄ピーマン (10) カリフラワー (25) なたね油 (1) さとう (2.2) こいくちしょうゆ (3.2) トマトケチャップ (4.5) 米酢 (1) 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581kcal、たんぱく質27.7g	エネルギー795kcal、たんぱく質28.4g
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	麦ごはん 牛乳 ①ボークカレー 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 (60) 鶏肉 (30) 油あげ (10) しめじ (15) はくさい (20) さとう (2) 本みりん (1.6) こいくちしょうゆ (0.5) だし昆布 (2) けずりぶし (3.1) 青ねぎ (10) 赤みそ (5) 豆みそ (3) 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) ③さつまいも (40) りんご (15) さとう (2) 食塩 (0.05)	①豚肉 (35) ガリックパウダー (0.1) こしょう (0.01) じゃがいも (55) たまねぎ (60) にんじん (15) しょうが (0.5) なたね油 (1) なたね油 (1) パター (4) 小麦粉 (6) カレー粉 (0.8) スキムミルク (5) ピザ用チーズ (5) トマトピューレ (6) フルーツチャツネ (2.5) バーベキューソース (5) ウスターソース (2) 食塩 (0.7) オールスパイス (0.03) こいくちしょうゆ (1.7) ローリエ (0.01) 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牛乳プリン 1個 (40)
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	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	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	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

わしよくひ

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

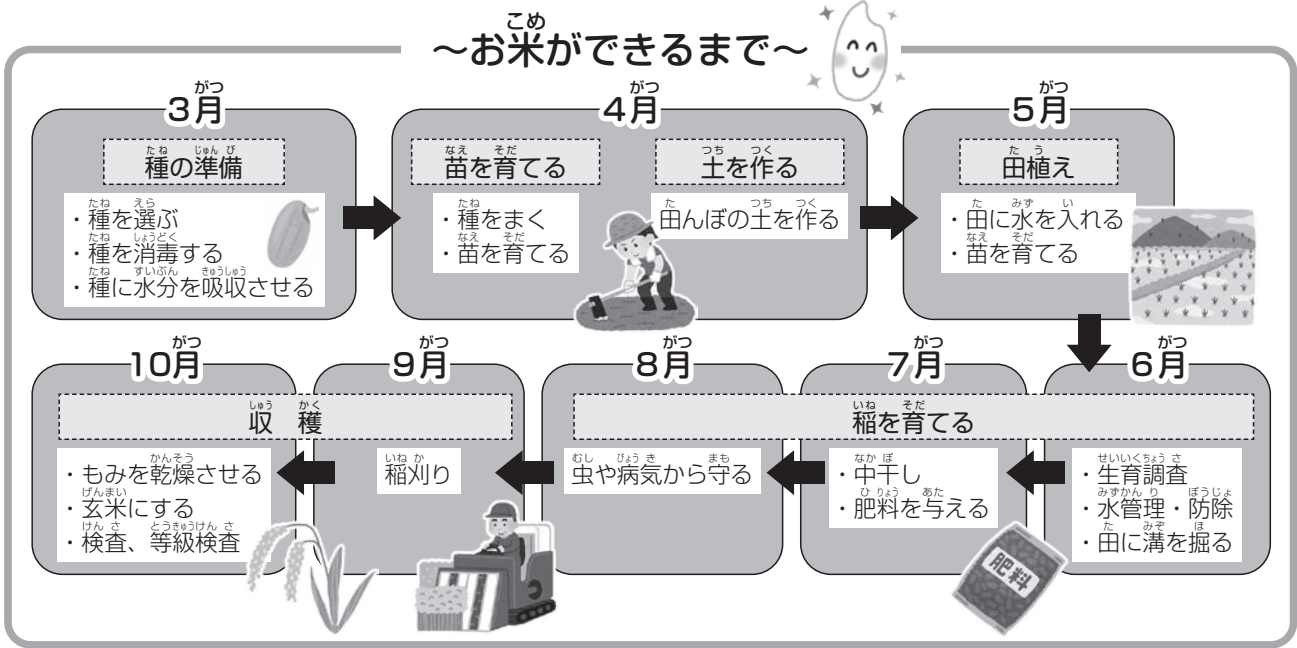
今年は、天候不順と自然災害による不作や肥料・燃料費の高騰、人手不足、海外需要の増加などの影響からお米の価格が高騰しました。
お米はたくさんの時間と手間をかけて作られ、私たちの元へ届きます。感謝の気持ちをもって、お米をいただきましょう。

ごはんを中心、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、収穫祭

お米をいただきます



*栄養量は、高学年（5、6年）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。
中学年（3、4年）は高学年より1割、低学年（1、2年）は高学年より2割程度少なくなります。

*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。
*しらすほしなどの小魚、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。

