

日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	●牛乳			641	24.6
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ぶたにくとしめじのハヤシシチュー	ぶた肉	じゃが芋 さとう 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しめじ ニンニク トマト	792	29.2
		こまつなひじきサラダ	ひじき ハム	中華ドレッシング	こまつな キャベツ		
		チーズ（2こ）	●チーズ				
4	水	牛乳	●牛乳			651	25.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ビビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん もやし ほうれん草 ニンニク	790	30.1
		フォースープ	とり肉	●フォー 油	にんじん 玉ねぎ ニラ しょうが しょうゆ		
		ポークシューマイ（2こ）	とり肉 ぶた肉	小麦粉 でんぷん 油	玉ねぎ		
5	木	牛乳	●牛乳			631	23.1
		しゃくしなごはん	とり肉	米 油 ごま油 さとう	にんじん しゃくしなづけ		
		なすとわかめのみそしる	油あげ わかめ みそ		なす 長ねぎ	806	29.2
		あじつきチキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油 さとう			
		コーンポテト		じゃが芋 油 マーガリン	玉ねぎ コーン		
6	金	牛乳	●牛乳			693	27.6
		ごはん		米			
		ごまふりかけ		ごま さとう		840	32.8
		かきたまじる	とうふ ●たまご		えのき 玉ねぎ みつば		
		さばのゆうあんやき	さば	さとう			
9	月	牛乳	●牛乳			673	23.9
		ちゃめし	●うすらの卵 ちくわ いわしボール がんもどき あげボール こんぶ	米			
		おでん			だいこん こんにゃく	821	28.9
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ ソイグ マネズ	にんじん キャベツ		
		ぶどうゼリー		さとう	●ぶどう		
10	火	牛乳	●牛乳			629	23.3
		はちみつパン		パン			
		さつまいものシチュー	とり肉●牛乳	さつま芋小麦粉油●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	827	29.8
		にくだんご（4年から2こ）	とり肉	さとう パン粉 油	玉ねぎ		
		ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	油	ほうれんそう コーン		
11	水	牛乳	●牛乳			636	27.6
		わかめごはん	わかめ	米			
		こんさいのごまみそしる	ぶた肉 生揚げ みそ	油 ごま	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	782	33.4
		メルルーサのおろしかけ	メルルーサ	でんぷん 油 さとう 片栗粉	しょうが だいこん		
		うめおかかあえ	カツオブシ	さとう	はくさい こまつな うめ		
12	木	牛乳				631	27.4
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふとえびのちゅうかに	とうふ えび ぶた肉	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しょうが しょうゆ ニンニク	791	33.2
		てつなべぎょうざ	ぶた肉 とり肉	小麦粉 パン粉 油	キャベツ 玉ねぎ		
		もやしのナムル		ごま油 ごま さとう	もやし にんじん ほうれん草		
13	金	牛乳	●牛乳			688	22.7
		じごなうどん		地粉うどん			
		とりにくとやさいのうどんじる	とり肉 油あげ		にんじん はくさい 長ねぎ こまつな しょうが	841	27.6
		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 さとう 油			
		みかん			●みかん		
16	月	牛乳	●牛乳			641	25.4
		チキンライス	とり肉	米 米粒麦	にんじん 玉ねぎ グリンピース		
		ウィンナーとキャベツのスープ	ウィンナー	オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ	763	30.1
		たこナゲット（4年から2こ）	たこ いか たちうお	油 さとう			
		カリフラワーとツナのサラダ	ツナ	わふうドレッシング	カリフラワー ほうれんそう コーン		
17	火	牛乳	●牛乳			697	22.9
		フラワーロール		パン			
		ジャージャーあんかけやきそば	ぶた肉 みそ	中華麺 油 さとう 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 竹の子 しょうが ニンニク	846	27.4
		いりたまごあえ	●たまご	さとう 油	キャベツ チンゲンサイ		
		フルーツポンチ		さとう サイダー	●パイン缶●みかん缶●いちじく、りんご、ぶどう果汁		
18	水	牛乳	●牛乳			630	24.8
		ごはん		米			
		とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな 長ねぎ	781	30.3
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ		
		ポテトサラダ		じゃが芋 ソイグ マネズ	にんじん コーン きゅうり		
19	木	牛乳				670	25.8
		むぎごはん		米 米粒麦			
		れんこんいりチキンカレー	とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ れんこん ニンニク	821	30.6
		はるさめサラダ	ハム	春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん キャベツ		
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
20	金	牛乳	●牛乳			618	25.1
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいこん		
		のっぺいじる	とり肉 やきとうふ	さといも 油 片栗粉	にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	761	30.1
		さけフライ	さけ	小麦粉 でんぷん 油			
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし はくさい		

“食事のあいさつ”に込められた思い

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
24日（火）からの献立は裏面にあります。

11月23日は「勤労感謝の日」



○食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
24	火	牛乳	●牛乳			606	24.5
		しょくパン		パン			
		いちごジャム		さとう 水あめ	●いちご	800	31.4
		にくだんごのスープ	にくだんご	ごま油	にんじん キャベツ 玉ねぎ ヨーグ		
		えびマカロニグラタン	●牛乳 ●チーズ えび	マカロニ 小麦粉 油	ほうれんそう		
25	水	つぼみサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー コーン	693	27.4
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		846	33.5
		なっとう	なっとう				
		にくじゃが	ぶた肉	じゃが芋 さとう 油	にんじん 玉ねぎ しらたき いんげん		
26	木	ごまあえ	みそ	ごま さとう	こまつな はくさい にんじん	617	25.3
		みかん			●みかん		
		牛乳	●牛乳			791	32.4
		しめじごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん しめじ		
		すましじる	とうふ なた		だいこん みつば 桜イタ		
27	金	いわしのうめに	いわし カツオブシ	さとう でんぷん	うめ	678	26.8
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング	ごぼう キャベツ にんじん		
		牛乳				809	31.9
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		とんこつラーメンじる	ぶた肉 かまぼこ みそ	油	にんじんもやし長ねぎマヨしゃくしなづけニンニクヨーグ		
30	月	かぼちゃコロッケ		じゃが芋パン粉小麦粉さとう油	かぼちゃ 玉ねぎ	644	25.6
		こんにゃくサラダ	とり肉 わかめ	さとう 油 ごま油	こんにゃく キャベツ コーン		
		牛乳				775	30.1
		ごはん		米			
		はくさいのみそしる	油あげ みそ		はくさい えのき 長ねぎ		
		とりにくのからあげ（2こ）	とり肉	片栗粉 油	ニンニクヨーグ レモン汁		
		じゃこいりきんぴら	じゃこ さつまあげ	さとう 油 ごま油	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。