

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			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		
		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		
4	水	牛乳	●牛乳			651	25.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ピビンバ	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		
		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 ヨーグルト		
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		
		あじつきチキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油 さとう			
6	金	牛乳	●牛乳			693	27.6
		ごはん		米			
		ごまふりかけ		ごま さとう			
		かきたまじる	とうふ ●たまご		えのき 玉ねぎ みつば		
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	米			
		おでん	がんもどき あげボール こんぶ		だいこん こんにゃく		
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ ノイグ マネズ	にんじん キャベツ		
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	さつまいも小麦粉油●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ		
		にくだんご(4年から2こ)	とり肉	さとう パン粉 油	玉ねぎ		
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		
		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		
12	木	牛乳	●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 ヨーグルト		
		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		
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 ヨーグルト		
		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 さとう 油			
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		
		たこナゲット(4年から2こ)	たこ いか たちうお	油 さとう			
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		
		いたりたまごあえ	●たまご	さとう 油	キャベツ チンゲンサイ		
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		
		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		
19	木	牛乳	●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		
		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		
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		
		さけフライ	さけ	小麦粉 でんぷん 油			
20	金	牛乳	●牛乳			761	30.1
		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 ●今年度アレルギー対応食品			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 ヨウガ		
		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		
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				
25	水	牛乳	●牛乳			693	27.4
		ごはん		米			
		なっとう	なっとう			846	33.5
		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		
		ごまあえ	みそ	ごま さとう	こまつな はくさい にんじん		
みかん			●みかん				
26	木	牛乳	●牛乳			617	25.3
		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 杉イタ	791	32.4
		いわしのうめに	いわし カツオブシ	さとう でんぷん	うめ		
		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		
27	金	牛乳				678	26.8
		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ネーズしなづけニンニクヨウガ	809	31.9
		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		
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				
30	月	牛乳				644	25.6
		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	775	30.1
		とりにくのからあげ(2こ)	とり肉	片栗粉 油	ニンニクヨウガ 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。