



日	曜 日	牛 乳	献 立 名	食 品 名						栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち、勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	金		麦入りごはん タッカルビ 切干大根のナムル トック	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 切干しだいこん コーン はくさい ほんしめじ	米 麦 さとう 片栗粉 トック	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	702 25.3 18.3	Kcal g g
5	火		ごはん いわし梅煮 きんぴらごぼう みそ汁	いわし梅煮 豚肉 竹輪 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	739 28.8 19.8	Kcal g g
6	水		ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ アセロラゼリー	豆腐 豚肉 クラッシュ大豆	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 大根 きゅうり	米 さとう 片栗粉 アセロラゼリー	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	811 32.5 24.3	Kcal g g
7	木		食パン ソーセージステーキ キャベツのソテー クリームシチュー スライスチーズ	ソーセージ ベーコン 鶏肉	牛乳 スkimミルク スライスチーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ほんしめじ	パン じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	829 37.9 32.5	Kcal g g
8	金		麦入りごはん いか南蛮 切干大根の煮物 のっぺい汁	いか天ぷら 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 切干しだいこん 大根 干しいたけ	米 麦 さとう さといも こんにゃく 片栗粉	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	793 27 25.5	Kcal g g
いい歯の日												
11	月		ごはん 黒豆コロッケ 片平あかねの和え物 すいとん汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	片平あかね漬物 キャベツ 大根 たまねぎ	米 黒豆コロッケ すいとん こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	753 20.4 19.4	Kcal g g
12	火		減量ごはん くず入りうどん だし巻き卵 ひじきの含め煮 奈良のはちみつ大豆	鶏肉 油揚げ かまぼこ だし巻きたまご 豚肉 奈良のはちみつ大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 青ねぎ 枝豆	干しいたけ	米 さとう くず入りうどん		エネルギー たんぱく質 脂質	806 33.6 21.8	Kcal g g
13	水		ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め 奈良の金ごま和え すまし汁	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	キャベツ もやし はくさい たまねぎ	米 さとう 片栗粉 三輪そうめん	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	713 27.6 21.1	Kcal g g
14	木		コッペパン チキンシュニツツェル ポテトサラダ オニオンスープ	チキンカツ ツナ 豚肉	牛乳	枝豆 にんじん	レモン コーン たまねぎ えのきたけ ソテードオニオン	パン さとう じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	833 38 34.2	Kcal g g
15	金		麦入りごはん 豚肉の塩だれ焼き 彩り野菜炒め 飛鳥汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ キャベツ ほんしめじ	米 麦 じゃがいも	ごま 米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	720 28.5 22.6	Kcal g g
18	月		ごはん おでん 手作りふりかけ みたらしだんご	鶏肉 厚揚げ 竹輪 クラッシュ大豆 おかか和えの素	牛乳	こまつな ほうれんそう	大根	米 じゃがいも こんにゃく さとう 白玉餅 片栗粉	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	801 26.3 16.2	Kcal g g
19	火		さつまいもごはん からあげ もやしの生姜醤油和え みそけんちん汁 お米のタルト	若鶏てんぷん付 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし 土しょうが 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さつまいも こんにゃく お米のタルト	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	924 33.8 40.7	Kcal g g
食育の日												
20	水		ごはん カレーライス 元気サラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ かつお節	牛乳 スkimミルク 昆布 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	777 25.7 19.5	Kcal g g
21	木		揚げパン ふわふわ卵とほうれん草のソテー トマトスープ	きな粉 鶏卵 鶏肉	牛乳	ほうれんそう 赤パプリカ にんじん トマト	たまねぎ	パン グラニュー糖 じゃがいも さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	794 28.4 32.4	Kcal g g
22	金		菜めし コロッケ かきたま汁	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豆腐	牛乳	大和まな ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	米 麦 豚肉コロッケ 片栗粉	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	810 27.4 29.3	Kcal g g
25	月		ごはん 元気ちゃんぽん ごまドレサラダ 味付けのり	豚肉 竹輪 豆乳 ツナ	牛乳 ひじき 味付けのり	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	米 ラーメン用中華めん	米油 ごまクリーミードレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	748 27.9 19	Kcal g g
26	火		ごはん 鶏すき つくね カルシウム炒め プチたい焼き	鶏肉 豆腐 やわらかつくね 豚肉 油揚げ	牛乳	青ねぎ ほうれんそう こまつな にんじん	はくさい たまねぎ 生しいたけ	米 小玉麴 こんにゃく さとう プチたい焼き	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	837 32.3 24.4	Kcal g g
27	水		ごはん 春巻き 中華サラダ 鶏団子スープ	春巻き ツナ 鶏肉だんご	牛乳	にんじん	大豆もやし きゅうり はくさい ごぼう 白ねぎ	米 はるさめ	米油 中華ドレッシング ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	809 24.4 27.8	Kcal g g
28	木		コッペパン 照り焼きチキン マリネサラダ かぼちゃのポタージュ ミルメーク	照り焼きチキン ハム ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ ほんしめじ	パン さとう ミルメーク	オリーブ油 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	816 35.3 24.6	Kcal g g
29	金		麦入りごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め はくさいとツナの無限サラダ 豆腐とわかめのスープ	鶏肉だんご ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう はくさい コーン	米 麦 さつまいも さとう 片栗粉	米油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	754 24.5 23.1	Kcal g g

※栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※都合により給食内容を変更することがあります。
※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

11月8日は いい歯の日だよ



<今月のカミカミメニュー>

8日 いか南蛮
18日 おでん・手作りふりかけ・みたらしだんご
28日 かぼちゃのポタージュ



11月24日が「11月24日」と読めることから
『和食の日』となりました。

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された後、
日本の伝統的な和食文化を保護し、
未来に残していくことを目的に作られました。

旬の食べもの



はくさい



白ねぎ



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



かき

