



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・麺・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			
秋の読書週間	4	火	ごはん とんかつ ちくわと野菜の甘辛炒め わかめスープ	とんかつ 竹輪 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	米 さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	745 25.4 24	Kcal g g
	5	水	ごはん さばのみそ煮 おかか和え ちゃんこ汁	さばのみそ煮 おかか和えの素 豚肉 鶏肉だんご 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん にら	はくさい 大根 土しょうが	米 さとう		エネルギー たんぱく質 脂質	729 30.2 23.9	Kcal g g
	6	木	ごはん 野菜コロッケ 元気サラダ マカロニスープ	ハム かつお節 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 野菜コロッケ アルファベットマカロニ じゃがいも	油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	720 26 24.5	Kcal g g
	7	金	ごはん 麦入りごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 豆乳汁	豚肉 平天 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 干しひじき	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	764 31.4 24.3	Kcal g g
	10	月	減量ごはん わかめラーメン つくね シャキシャキサラダ	豚肉 つくね	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン にんにく ごぼう れんこん	米 ラーメン用中華めん ごま	いりごま マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	769 22.8 21.4	Kcal g g
	11	火	ごはん 肉みそ丼 無限ピーマン かきたま汁	豚肉(ひき肉) だいず 赤みそ みそ た まご 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ 土しょうが えのきたけ	米 さとう 片栗粉	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	719 29.8 23.4	Kcal g g
	12	水	ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル フルーツミックス	豆腐 豚肉(ひき肉) だいず	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 切干しだいこん 土しょうが みかん パインアップル 黄桃	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	769 28.8 23.5	Kcal g g
	13	木	揚げパン ウィンナーソーテー 野菜スープ	きな粉 フランクフルト 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	コーン キャベツ たまねぎ	パン グラニュー糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質	796 29.6 35.7	Kcal g g
	14	金	ごはん カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも さとう	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	812 22.7 24.2	Kcal g g
	17	月	ごはん さんまのおかか煮 奈良の金ごま和え 大和高田の豚汁	さんまおかか煮 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しろな ほうれんそう 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 さとう	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	700 27.8 22	Kcal g g
18	火	ごはん 小松菜入りぎょうざ パンサンデー 中華スープ	豚肉 豆腐 小松菜入りぎょうざ	牛乳	にんじん にら	きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 はるさめ	油 いりごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	694 22.4 19.9	Kcal g g	
19	水	減量ごはん くず入りうどん きんぴらごぼう お米のタルト	鶏肉 油揚げ かまぼこ 竹輪	牛乳	にんじん 青ねぎ	干しいたけ ごぼう	米 さとう くず入りうどん お米のタルト	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	817 24 21.7	Kcal g g	
食育の日												
20	木	ごはん 大和ポークメンチカツ 大根サラダ ニョッキのクリームスープ	大和ポークのメンチカツ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 コーン たまねぎ	パン 米粉ニョッキ	油 和風ドレッシング(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	884 29.8 37.6	Kcal g g	
21	金	ごはん 豚肉のごまみそ焼き もやしの生姜醤油和え そうめんのすまし汁	豚肉 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	ピーマン こまつな にんじん 青ねぎ	たまねぎ もやし 土しょうが	米 麦 さとう 三輪そうめん	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	726 30.7 23.7	Kcal g g	
25	火	ごはん さわらの竜田揚げ にんじんシリシリ みそ汁	さわら竜田揚げ たまご ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	775 30.8 28.5	Kcal g g	
26	水	ごはん 照り焼きチキン 大豆和え かす汁	照り焼きチキン 大豆 かつお節 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	米 さとう	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	718 31.5 19.6	Kcal g g	
27	木	ごはん 煮込みハンバーグ ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	ハンバーグ ツナ 鶏肉	牛乳	トマトにんじん かぼちゃ	ソテードオニオン マッシュルーム キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう 片栗粉	柑橘ドレッシング 油	エネルギー たんぱく質 脂質	833 36.4 29.7	Kcal g g	
28	金	ごはん 肉じゃが 切り干し大根のゆず香和え ひじきのソフトふりかけ プチゼリー(洋梨)	豚肉 平天 おかか和えの素	牛乳 干しひじき	にんじん ゆかり	たまねぎ 土しょうが 切干しだいこん きゅうり ゆず果汁	米 麦 じゃがいも 糸こんにゃく さとう プチゼリー(洋梨)	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	699 21.6 14.3	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>

18日 小松菜入りぎょうざ

28日 切り干し大根のゆず香和え



11月23日

「勤労感謝の日」



毎日給食をおいしく食べられるのは、普段私たちの目に見えないところで働いてくださっている方々がいるからです。直接、お礼を言う機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

11月24日

「和食の日」



「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせからで、日本の食文化にとって重要な秋の時期に設定されました。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化について、国民一人ひとりの認識を深め、次世代に継承していくことを目的とされています。

旬の食べ物



はくさい



白ねぎ



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



かき