

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	15	金	牛乳 ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め れんこんとキャベツのさっぱり和え みそ汁(しめじ・油揚げ) りんご	牛乳 ちくわサンド	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 竹輪	米 砂糖 油 コッペパン マヨドレ 白いりごま	たまねぎ かぼちゃ れんこん キャベツ にんじん しめじ りんご	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 475kcal P: 19.1g F: 17.6g C: 66.7g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.6g	
2	16	30	土	牛乳 とり井 ほうれん草のはるさめ炒め みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 コーンチーズおにぎり	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ	米 砂糖 油 はるさめ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン	しょうゆ みりん 中華だし 酒 かつお・昆布だし汁	Ene.: 464kcal P: 19.3g F: 12.9g C: 71.8g Ca: 312mg 食塩相当量: 1.6g
5	19	火	牛乳 ごはん 鶏むねのすき煮 れんこんの和風炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) マスケットゼリー	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 鶏むね肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆腐	米 しらたき 油 砂糖 マスケットゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん れんこん ひじき しめじ 干しぶどう	しょうゆ みりん かつおだし 汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 479kcal P: 18.7g F: 14g C: 73.6g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.5g	
6	20	水	牛乳 紅葉ごはん かれのい蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーンと和え みそ汁(豆腐・ほうれん草) りんご	牛乳 ナポリタン	牛乳 きれい 木綿豆腐 みそ(淡色辛みそ) ウインナー	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン ほうれん草 とうり んご ビーマン たまねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酒 酢 かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	Ene.: 461kcal P: 20g F: 14.1g C: 67.6g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.6g	
7	21	木	牛乳 食パン ポークチャップ ジャーマンポテト 豆腐ポターージュ(にんじん・キャベツ)	牛乳 ふりかけごはん	牛乳 豚肉(もも) ベーコン 調整豆腐 かつお節	食パン 片栗粉 油 じゃがいも 米 白いりごま	たまねぎ にんじん キャベツ クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 コンソメ しそふりかけ	Ene.: 459kcal P: 21g F: 16.2g C: 63.8g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.4g	
8		金	牛乳 ごはん 豚ももとチンゲン菜の甘辛炒め さつまいものマヨサラダ みそ汁(生揚げ・ごぼう) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) ツナ 水煮缶 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 さつまいも マヨドレ マカロニ	チンゲンサイ にんじん きゅうり ごぼう バナナ	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene.: 490kcal P: 21.3g F: 16.5g C: 69.6g Ca: 301mg 食塩相当量: 1.2g	
9		土	牛乳 ごはん かじきの煮付け じゃがいもとこまつなの和風炒め みそ汁(さといも・なす)	牛乳 豆乳ココアプリン コーンのおほしさま	牛乳 かじき 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖 さといも 白いりごま コーンのおほしさま	しょうが こまつな なす ひじき 粉かんてん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 ココア	Ene.: 478kcal P: 21.2g F: 12.7g C: 64.9g Ca: 293mg 食塩相当量: 1.3g	
11	25	月	牛乳 ビーンズライス(カレー風味) だいこんサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳 きなこマフィン(豆乳)	牛乳 豚ひき肉 ゆ で大豆 ベーコン きな粉 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 マヨドレ ホットケーキ粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 だいこん きゅうり	水 カレー粉 中濃ソース ケチャップ コンソメ 食塩	Ene.: 517kcal P: 19.3g F: 22.1g C: 67.5g Ca: 288mg 食塩相当量: 1g	
12	26	火	牛乳 ふりかけごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	牛乳 スコーン(ココア風味)	牛乳 かつお節 さ わら 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 白いりごま 片栗粉 あげ油 さといも ホットケーキ粉 砂糖 油	しょうが チンゲンサイ にんじん えのき たまねぎ	しそふりかけ しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 ココア 水	Ene.: 503kcal P: 19.9g F: 18.7g C: 68.3g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.4g	
13	27	水	牛乳 ごはん 豚のごま炒め ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁(生揚げ・にんじん) バナナ	牛乳 豆乳寒天～みかんソース～ Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆腐	米 砂糖 白いりごま 油 Oisixお野菜せんべい	にんにく にんじん ほうれん草 もやし バナナ 粉かんてん みかん缶	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水	Ene.: 450kcal P: 20.7g F: 15.2g C: 63.2g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.1g	
14	28	木	牛乳 はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(じゃがいも・油揚げ) みかん	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 鶏むね肉 竹輪 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) かつお節	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 米	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン みかん たまねぎ	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水 酢	Ene.: 470kcal P: 21.9g F: 14.8g C: 70.8g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.9g	
18		月	牛乳 ごはん 鶏ももとさつまいものケチャップ煮 なすとにんじんのおかか和え みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	米 さつまいも 砂糖 油 小麦粉	にんじん なす はくさい たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	ケチャップ コンソメ しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁 中濃ソース	Ene.: 463kcal P: 20.3g F: 13.8g C: 69.8g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.5g	
22	和食の日	金	牛乳 とうきびめし ぶりだいこん こまつなと油揚げの煮浸し さつまい汁 バナナ	牛乳 かんこ焼き(さつまいも)	牛乳 ぶり 油揚げ 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 小麦粉 さつまいも	コーン だいこん しょうが こまつな にんじん ごぼう 葉ねぎ バナナ	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー 水	Ene.: 566kcal P: 23.2g F: 17.2g C: 85.5g Ca: 369mg 食塩相当量: 2.1g	
29	誕生食	金	牛乳 ちらし寿司 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・わかめ) マスケットゼリー	牛乳 紅白蒸しパン(豆乳)(米粉)	牛乳 鮭ほぐし身 木綿豆腐 豆腐 ウインナー	米 砂糖 マスケットゼリー 米粉 油	れんこん きゅうり コーン こまつな にんじん はくさい カットわかめ トマトピューレ	食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁 ベーキングパウダー	Ene.: 453kcal P: 16.0g F: 12.9g C: 71.7g Ca: 328mg 食塩相当量: 1.7g	

給食MEMO		目標値	月平均値
11月といえは七五三です。29日の誕生食には七五三メニューとし、昼食には「ちらし寿司」、午後のおやつには千歳飴から着想を得た「紅白蒸しパン」を提供予定です。また、24日は「和食の日(※)」です。今年24日が日曜日のため、22日(金)に様々な地域の郷土料理を提供予定です。詳しくは給食だよりにてご紹介いたします。※：一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。			
そして、今月の食育のテーマは「かつお節」。料理の仕上げ・おかか和え・ふりかけとして、など様々な料理に登場します。"脇役"になりがちな「かつお節」を意識するきっかけの1つになったら良いなという想いを込めています。			
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆			
Ene.(エネルギー)	475kcal	475kcal	477kcal
P(タンパク)	19g		20g
F(脂質)	13.2g		15.7g
C(炭水化物)	70.1g		69.2g
Ca(カルシウム)	225mg		295mg
食塩相当量	1.5g		1.5g

