

日・曜	1日(水)			2日(木)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)											
献立名	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 肉じゃが煮 ゼリー(アセロラ)			ごはん 牛乳 トンカツ ゆでキャベツ 豆乳汁			ごはん 牛乳 味付つくね ブロッコリーのゆかりあえ けんちん汁			味付パン 牛乳 かやくうどん 竹輪の磯辺揚げ			ごはん 牛乳 かつおフライ 煮込みおでん ひじきの佃煮			ごはん 牛乳 肉シューマイ チャプチェ 中華スープ			揚げパン 牛乳 切干大根のサラダ 肉団子と野菜のうま煮 味付小魚			カレーピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜スープ			米粉パン 牛乳 鶏の照焼き 白菜のクリーム煮 フルーツかん			ごはん 牛乳 あじフライ ひじきと大豆の煮物			ごはん 牛乳 奈良のキャベツメンチカツ 里芋のうま煮			味付パン 牛乳 オムレツ ポークビーンズ											
材料名および使用量(g)	米	70	黄	米	70	黄	米	70	黄	* 味付パン	1個	黄	米	70	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	あつという米	50	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	米	70	黄	* 味付パン	1個	黄									
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	油	3	黄	もち玄米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤									
	(冷)さばのみそ煮	1個	赤	* (冷)トンカツ	1個	赤	* (冷)平つくね	1個	赤	* (冷)うどん	70	黄	* (冷)かつおフライ	1個	赤	きなこ	7	赤	(冷)チキンウインナー	20	赤	* (冷)鶏照焼き	1個	赤	* (冷)あじフライ	1個	赤	* (冷)キャベツメンチカツ	1個	赤	* (冷)オムレツ	1個	赤												
	豚肉	15	赤	油	3	黄	(冷)ブロッコリー	30	緑	かまぼこ	10	赤	油	3	黄	豚肉	10	赤	さとう	3	黄	たまねぎ	20	緑	豚肉	10	赤	油	4	黄	油	5	黄	豚肉	15	赤	油	5	黄	豚肉	15	赤			
	じゃがいも	60	黄	トンカツソース	1袋		ゆかり(乾)	1	緑	えのきたけ	10	緑	豚肉	10	赤	干しいたけ	0.5	緑	塩	0		にんじん	10	緑	はくさい	50	緑	豚肉	15	赤	トンカツソース	1袋		大豆(国産)ゆで	23	赤	じゃがいも	45	黄						
	たまねぎ	40	緑	キャベツ	20	緑	豚肉	15	赤	油あげ(薄あげ)	7	赤	(冷)スクールちくわ	10	赤	さとう	0.5	黄	* 牛乳	1本	赤	(冷)スイートコーン	10	緑	にんじん	15	緑	にんじん	15	緑	干しひじき	2	赤	里芋(味間芋)	60	黄	じゃがいも	45	黄						
	にんじん	20	緑	塩	0		(冷)カット豆腐	25	赤	ねぎ	5	緑	平天	10	赤	* しょうゆ(濃口)	1		切干大根	6	緑	(冷)グリーンピース	5	緑	さつまいも	10	黄	小松菜	10	緑	ごぼう(ささがき)	5	赤	にんじん	20	緑	厚揚げ	20	赤	にんじん	10	緑			
	糸こんにゃく	20	黄	鶏肉	10	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤	* しょうゆ(うす口)	5		厚揚げ	25	赤	酒	0.8		にんじん	5	緑	* チキンコンソメ	3		しめじ	5	緑	ごぼう(ささがき)	10	緑	にんじん	15	緑	ごぼう(ささがき)	10	緑	さとう	3	黄	さとう	3	黄	スープストック	2	
	さとう	3	黄	油あげ(薄あげ)	5	赤	里芋	15	黄	だしパック	2		じゃがいも	30	黄	ごま油	0.8	黄	ごま油	0.8	黄	油	0.5	黄	* 牛乳	30	赤	* クリームシチューの素	10	黄	にんじん	15	緑	ごぼう(ささがき)	10	緑	さとう	3	黄	油	0.5	黄			
	* しょうゆ(濃口)	5		(冷)カット豆腐	15	赤	だいこん	20	緑	塩	0.5		こんにゃく(板)	15	黄	にんにく	0.3	緑	にんにく	0.3	緑	* 牛乳	1本	赤	(冷)スイートコーン	5	緑	* 牛乳	30	赤	にんじん	15	緑	ごぼう(ささがき)	10	緑	* しょうゆ(濃口)	4		油	0.5	黄			
	だしの素	0.5		ごぼう(ささがき)	5	緑	にんじん	15	緑	(冷)スクールちくわ	0.5	赤	にんじん	10	緑	にんにく	10	緑	* ドレッシング(ごま)	1袋	黄	* 牛乳	1本	赤	(冷)グリーンピース	5	緑	* クリームシチューの素	10	黄	ごぼう(ささがき)	10	緑	さとう	3	黄	さとう	3	黄	水	30				
	(冷)アセロラゼリー	1個	緑	だいこん	15	緑	ごぼう(ささがき)	5	緑	* てんぷら粉	10	黄	にんじん	10	緑	たけのこ水煮	12	緑	(冷)ミートボール	25	赤	* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	緑	塩	0		塩	0		みりん(本みりん)	0.5		みりん(本みりん)	1		* しょうゆ(濃口)	4							
				にんじん	5	緑	でんぷん	2	黄	塩	0		さとう	3	黄	青ピーマン	3	緑	キャベツ	50	緑	油	4	黄	こしょう	0.01		こしょう	0.01		みりん(本みりん)	0.5		みりん(本みりん)	1		だし	0.5							
				えのきたけ	10	緑	* しょうゆ(うす口)	3		油	4	黄	みりん(本みりん)	1		春雨	5	黄	たまねぎ	30	緑	豚肉	10	赤	ミックスフルーツ缶	65	緑	* しょうゆ(濃口)	3		* しょうゆ(濃口)	3		だし	0.5										
				ねぎ	5	緑	だしパック	2					酒	1		ごま(いりごま)	1	黄	にんじん	20	緑	(冷)カット豆腐	15	赤	(冷)みかんゼリー	25	緑	油	0.5	黄	油	0.5	黄	油	0.5	黄									
			みそ	9	赤							* しょうゆ(濃口)	6		さとう	3	黄	たけのこ水煮	20	緑	キャベツ	15	緑																						
			豆乳(調整)	15	赤							だしの素	0.3		しょうゆ(濃口)	2		干しいたけ	1	緑	にんじん	10	緑																						
			だしパック	2								水	25		* 中華スープの素	1		スープストック	2		たけのこ水煮	10	緑	スープストック	2																				
												しそ味ひじき	10	赤	トウバンジャン	0.1		* しょうゆ(うす口)	0		ほうれん草	10	緑	水	0																				
															水	10		こしょう	0		しめじ	5	緑																						
															チキンフランクカット	10	赤	でんぷん	2	黄	スープストック	2																							
															(冷)カット豆腐	20	赤	味付小魚	1個	赤																									
															カットわかめ	0.5	赤																												
															たまねぎ	20	緑																												
															にんじん	10	緑																												
															えのきたけ	5	緑																												
															キャベツ	15	緑																												
															* 中華スープの素	3																													

赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *: アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)

日・曜	20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)																													
献立名	ごはん 牛乳 さわらの天ぷら ほうれん草のごまあえ かす汁 つけもの ぶどうゼリー			米粉パン 牛乳 ハンバーグオニオソースかけ マカロニスープ			カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト			バターパン 牛乳 肉団子の甘酢あん ほうれん草のソテー 鶏ごぼうスープ			焼き肉どんぶり 牛乳 わかめスープ 角チーズ			米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ れんこんサラダ			炊き込みチャーハン 牛乳 揚げギョーザ 春雨スープ くだもの(柿)			ごはん 牛乳 コロッセ 小松菜のごまあえ すいとん(みそ)																													
材料名および使用量(g)	米 70 黄	* 牛乳 1本 赤	* (冷)さわら天ぷら 1個 赤	* 米粉パン 1個 黄	* 牛乳 1本 赤	(冷)ハンバーグ 1個 赤	米(麦ごはん) 70 黄	豚肉 15 赤	じゃがいも 50 黄	* 肉団子の甘酢あん 2個 赤	* (冷)ほうれん草 30 緑	* バターパン 1個 黄	* 牛乳 1本 赤	豚肉 45 赤	たまねぎ 50 緑	* スパゲティ(半分) 30 黄	米粉パン 70 黄	* 牛乳 1本 赤	もち玄米 15 黄	* (冷)コロッセ 1個 黄	油 3 黄	(冷)ほうれん草 30 緑	ごま(すりごま) 1 黄	* しょうゆ(濃厚) 0.5 黄	さとう 1.5 黄	みりん(本みりん) 5 黄	水 110 黄	* (冷)クラムブルエッグ 20 赤	あつという米 50 黄	水 110 黄	もち玄米 15 黄	* (冷)焼豚 15 赤	にんじん 10 緑	ねぎ 5 緑	* 中華スープの素 2 黄	油 0.5 黄	塩 0.07 黄	こしょう 0.03 黄	* 牛乳 1本 赤	* (冷)ギョーザ 3個 赤	油 3 黄	豚肉 10 赤	春雨 3 黄	(冷)カット豆腐 20 赤	にんじん 10 緑	だいこん 20 緑	じゃがいも 10 黄	ごぼう(ささがき) 5 緑	ねぎ 5 緑	だしパック 2 黄	みそ 9 赤
	油 3 黄	(冷)ほうれん草 30 緑	ごま(すりごま) 1 黄	* しょうゆ(濃厚) 0.5 黄	さとう 1.5 黄	みりん(本みりん) 5 黄	水 5 黄	* マカロニ(乾) 8 黄	豚肉 8 赤	にんじん 10 緑	たまねぎ 25 緑	キャベツ 30 緑	* チキンコンソメ 4 黄	塩 0 黄	こしょう 0 黄	* ヨーグルト 1個 赤	鶏肉 15 赤	(冷)カット豆腐 30 赤	たまねぎ 20 緑	ごぼう(ささがき) 13 緑	にんじん 10 緑	チンゲン菜 5 緑	きくらげ・乾 0.5 緑	油 0.5 黄	* しょうゆ(うす口) 3 黄	* 中華スープの素 0.5 黄	こしょう 0 黄	塩 0 黄	* 角チーズ 1個 赤	鶏肉 10 赤	カットわかめ 0.8 赤	(冷)カット豆腐 30 赤	にんじん 10 緑	えのきたけ 5 緑	たけのこ水煮 10 緑	スープストック 3 黄	塩 0 黄	こしょう 0 黄	* ドレッシング(ごま) 1袋 黄	さとう 0.1 黄	だしの素 0.3 黄	干しいたけ 0.5 緑	スープストック 2.5 黄	柿(奈良県産) 1個 緑							

11月8日は『いい歯の日』

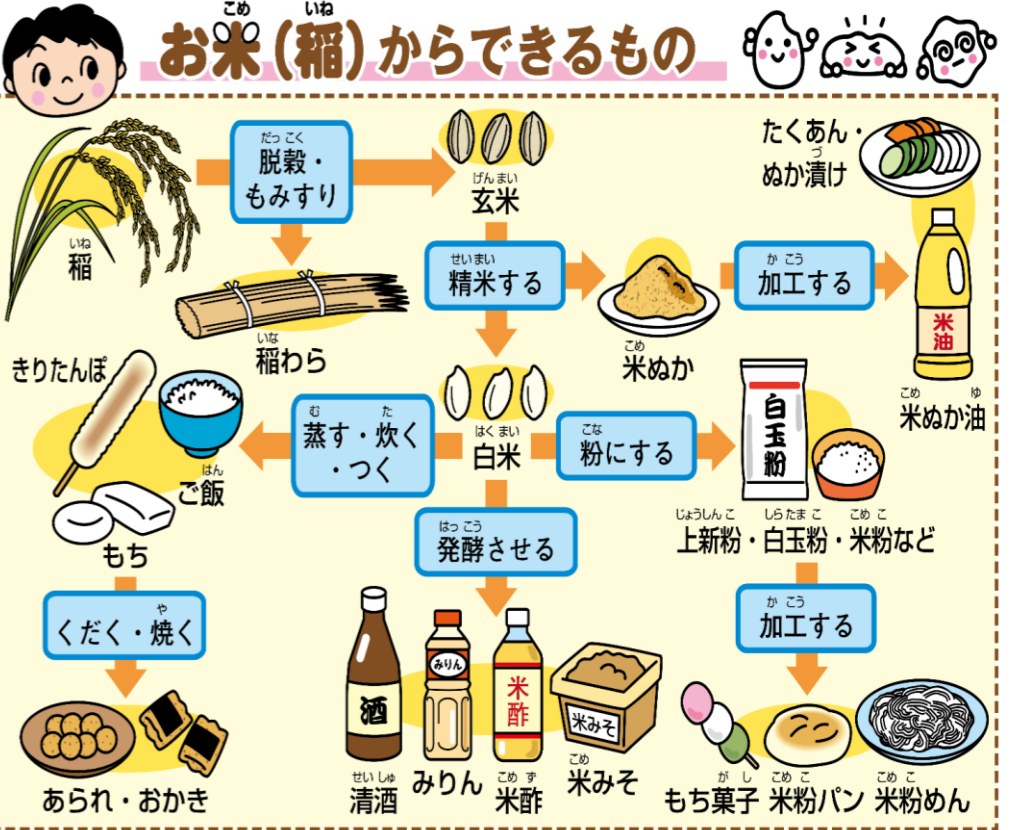
むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

す。健康な『いい歯』を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘いものはとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう
-----------	------------------	-------------------	-------------------	-------------

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による『稲作』が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	657 kcal
たんぱく質	25.5 g
しじふ	22.3 g
カルシウム	362 mg
てつ	2.9 mg
ビタミンA	297 µg
ビタミンB1	0.54 mg
ビタミンB2	0.54 mg
ビタミンC	24 mg

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの
 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの
 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの
 ※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)