

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)								
献立名	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのゆかりあえ 肉じゃが煮 アセロラゼリー			ごはん 牛乳 トンカツ ゆでキャベツ 豆乳汁			カレーピラフ 牛乳 チーズチキンカツ 野菜スープ			味付パン 牛乳 味付つくね かやくうどん 味付小魚			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 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			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜炒め けんちん汁			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 そうめん汁			ごはん 牛乳 奈良のキャベツメンチカツ 小松菜のごまあえ 里芋のうま煮 くだもの(柿)								
材料名および使用量(g)	米	100	5	米	100	5	あつという米	70	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	米	100	5	* 規格パン	1個	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5	米	100	5	米	100	5						
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	もち玄米	20	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	油	3	6	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2						
	(冷)さばのみそ煮	1個	1	* (冷)トンカツ	1個	1	(冷)チキンウィンナー	30	1	* (冷)平つくね	1個	1	* (冷)かつおフライ	1個	1	* (冷)シューマイ	2個	1	きなこ	7	1	* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	3	(冷)鶏照焼き	1個	1	* (冷)あじフライ	1個	1	* (冷)奈良のキャベツメンチカツ	1個	1						
	(冷)ブロッコリー	40	3	油	4	6	たまねぎ	25	4	* (冷)うどん	70	5	油	3	6	さとう	3	5	油	4	6	(冷)チキンウィンナー	20	1	豚肉	12	1	油	4	6	油	5	6						
	ゆかり(乾)	0.5	3	トンカツソース	1袋		にんじん	15	3	かまぼこ	10	1	豚肉	20	1	干しいたけ	0.7	4	塩	0		たまねぎ	20	4	はくさい	60	4	鶏肉	10	1	油	1	6	油	1	6			
	豚肉	25	1	キャベツ	30	4	(冷)スイートコーン	15	4	油あげ(薄あげ)	10	1	平天	10	1	さとう	0.8	5	* 牛乳	1本	2	切干大根	8	4	たまねぎ	20	4	にんじん	12	3	(冷)スクールちくわ	10	1	小松菜	30	3			
	じゃがいも	80	5	塩	0		(冷)グリーンピース	5	4	豚肉	17	1	(冷)スクールちくわ	30	1	* しょうゆ(濃口)	1		にんじん	5	3	小松菜	10	3	ほうれん草	10	3	干しひじき	1.5	2	* しょうゆ(うす口)	0.5		ごま(すりごま)	1	6			
	たまねぎ	50	4	鶏肉	10	1	カレー粉	0.3		にんじん	5	3	厚揚げ	20	1	酒	0.8		ごま油	0.8	6	(冷)ブロッコリー	20	3	たまねぎ	30	4	大豆(国産)ゆで	7	1	* しょうゆ(うす口)	0.5		里芋(味間芋)	65	5			
	にんじん	25	3	(冷)カット豆腐	30	1	* チキンコンソメ	4		(冷)ほうれん草	10	3	じゃがいも	40	5	ごま油	0.3	4	(冷)スイートコーン	10	4	油	1	6	しめじ	5	4	こんにやく(突き)	5	5	にんじん	5	3	豚肉	15	1			
	糸こんにやく	25	5	油あげ(薄あげ)	10	1	油	0.5	6	ねぎ	3	4	こんにやく(板)	15	5	にんにく	0.3	4	* ドレッシング(ごま)	1袋	6	塩	0.5		さつまいも	30	5	にんじん	5	3	さとう	3.5	5	みりん(本みりん)	0.5		だいこん	25	4
	さとう	5	5	だいこん	10	4	* 牛乳	1本	2	* しょうゆ(うす口)	5		にんじん	10	3	にんじん	15	3	(冷)ミートボール	40	1	こしょう	0.01		* 牛乳	40	2	さとう	3.5	5	みりん(本みりん)	0.5		厚揚げ	30	1			
	* しょうゆ(濃口)	5		にんじん	5	3	* (冷)チーズチキンカツ	1個	1	だしパック	3		だいこん	40	4	たけのこ水煮	15	4	はくさい	30	4	鶏肉	15	1	* クリームシチューの素	10	5	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	3		だいこん	25	4			
	だしの素	1		ねぎ	4	4	油	3	6	塩	0.01		さとう	3	5	青ピーマン	5	3	たまねぎ	40	4	(冷)カット豆腐	30	1	油	0.5	6	油	1	6	* しょうゆ(濃口)	3		厚揚げ	30	1			
	油	0.5	6	みそ	10	1	豚肉	15	1	味付小魚	1個	2	みりん(本みりん)	1		春雨	7	5	にんじん	20	3	油あげ(薄あげ)	10	1	塩	少々		油	1	6	こんにやく(板)	20	5	こんにやく(板)	20	5			
	アセロラゼリー	1個	4	豆乳(調整)	30	1	(冷)カット豆腐	30	1	酒	1		酒	1		ごま(いりごま)	1	6	にんじん	20	3	里芋(味間芋)	20	5	こしょう	0.01		こしょう	0.01		豚肉	15	1	さとう	4	5			
			だしパック	3		キャベツ	15	4	* しょうゆ(濃口)	5		さとう	3	5	さとう	3	5	たけのこ水煮	15	4	だいこん	7	4	パイナップル(缶詰)	45	4	* 手延そうめん(乾)	8	5	* しょうゆ(濃口)	4		さとう	4	5				
						にんじん	10	3	だしの素	1		だしの素	1		* しょうゆ(濃口)	2		チンゲン菜	10	3	にんじん	5	3	もも(缶詰)	30	4	油あげ(薄あげ)	10	1	みりん(本みりん)	1		* しょうゆ(濃口)	4					
						たけのこ水煮	10	4	水	25		水	25		* 中華スープの素	1		干しいたけ	0.5	4	こんにやく(突き)	5	5	(冷)みかんゼリー	25	4	たまねぎ	10	4	たまねぎ	10	4	だしの素	1					
						干しいたけ	0.5	4	* しそ味ひじき	8	2	* しそ味ひじき	8	2	トウバンジャン	0.1		干しいたけ	0.5	4	ねぎ	3	4	ねぎ	3	4	にんじん	5	3	にんじん	5	3	油	0.5	6				
						えのきたけ	5	4				水	10		水	10		トウバンジャン	0.1		* しょうゆ(うす口)	2.5		* しょうゆ(うす口)	4		にんじん	5	3	ねぎ	4	4	油	0.5	6				
						スープストック	3					鶏肉	15	1	水	10		水	10		* しょうゆ(うす口)	2.5		でんぷん	1.5	5	ねぎ	4	4	干しいたけ	0.4	4	柿(奈良県産)	1個	4				
												(冷)カット豆腐	30	1	水	0		でんぷん	2	5	水	0		でんぷん	1.5	5	だしパック	3		干しいたけ	0.4	4							
												じゃがいも	25	5				水	0					塩	0.5		* しょうゆ(うす口)	4											
												にんじん	7	3													塩	少々											
												こまつな	7	3																									
												えのきたけ	7	4																									
												* 中華スープの素	3																										

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 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	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
献立名	バターパン いちごジャム 牛乳 オムレツ ゆでブロッコリー ポークビーンズ	ひじきごはん 牛乳 白身魚フライ みそすいとん	味付パン 牛乳 ハンバーグ オニオソースかけ 粉ふき芋 春雨スープ	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 マカロニサラダ 鶏ごぼうスープ	焼き肉どんぶり 牛乳 わかめスープ チーズ	米粉パン コーヒー牛乳 ミートスパゲティ れんこんサラダ
材料名および使用量 (g)	* バターパン 1個 5 いちごジャム 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)プレーンオムレツ 1個 1 (冷)ブロッコリー 30 3 豚肉 15 1 大豆(国産) ゆで 30 1 じゃがいも 60 5 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 なす 10 4 ほうれん草 10 3 しめじ 5 4 トマトケチャップ 12 3 ウスターソース 2 スープストック 1 油 0.5 6	あつという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 干しひじき 1 2 鶏肉 15 1 (冷)スクールちくわ 15 1 (冷)スイートコーン 10 4 にんじん 10 3 油 0.5 6 酒 2 * しょうゆ(うす口) 6 だしの素 1 * 牛乳 1本 2 * (冷)白身魚フライ 1個 1 * タルタルソース 1個 6 油 3 6 * (冷)すいとん 25 5 豚肉 10 1 油あげ(薄あげ) 10 1 にんじん 5 3 だいこん 10 4 じゃがいも 10 5 ねぎ 5 4 だしパック 3 みそ 12 1	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)ハンバーグ 1個 1 たまねぎ 35 4 油 0.5 6 * しょうゆ(濃口) 5 酒 2 さとう 1 5 みりん(本みりん) 5 水 5 じゃがいも 60 5 塩 0 こしょう 0 春雨 6 5 鶏肉 10 1 (冷)カット豆腐 20 1 にんじん 5 3 たけのこ水煮 7 4 ねぎ 4 4 スープストック 3	米(麦ごはん) 100 5 豚肉 10 1 じゃがいも 50 5 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 * 粉チーズ 3 2 * スキムミルク 3 2 * カレールウ(日産) 8 5 * カレールウ(ハウス) 8 5 ウスターソース 3 油 0.5 6 * 牛乳 1本 2 ちりめんじゃこ 6 2 海藻ミックス(乾燥) 0.5 2 キャベツ 30 4 (冷)ブロッコリー 15 3 * 和風ドレッシング 1個 6 * ヨーグルト 1個 2	* バターパン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)肉団子の甘酢あん 2個 1 * マカロニ(乾) 5 5 キャベツ 25 4 (冷)スイートコーン 8 4 にんじん 5 3 マヨネーズ(卵不使用) 8 6 こしょう 0.02 鶏肉 20 1 (冷)カット豆腐 30 1 たまねぎ 20 4 ごぼう(さがき) 10 4 にんじん 7 3 チンゲン菜 10 3 きくらげ・乾 0.5 4 油 0.5 6 * しょうゆ(うす口) 3 * 中華スープの素 0.8 こしょう 0.01 塩 0.05	米(麦ごはん) 100 5 豚肉 50 1 たまねぎ 55 4 にんじん 20 3 (冷)ほうれん草 15 3 キャベツ 35 4 (冷)スイートコーン 15 4 * 焼き肉のタレ 10 さとう 1 5 油 1 6 * 牛乳 1本 2 鶏肉 15 1 カットわかめ 0.6 2 (冷)カット豆腐 30 1 にんじん 10 3 えのきたけ 5 4 スープストック 2.5 塩 0.05 こしょう 0.01 * 角チーズ 1個 2	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 ミルク(コーヒー) 1袋 5 * スパゲティ(ハーフ) 40 5 豚ひき肉 20 1 たまねぎ 30 4 にんじん 15 3 (冷)ほうれん草 10 3 トマトケチャップ 18 3 ウスターソース 1 * 粉チーズ 3 2 スープストック 2 油 0.5 6 塩 0.05 こしょう 0.01 れんこん 30 4 にんじん 10 3 * しょうゆ(うす口) 0.5 さとう 0.1 5 だしの素 0.3 (冷)スクールちくわ 8 1 * ドレッシング(ごま) 1袋 6
エネルギー/たんぱく質/脂質	832kcal 33.8g 28.8g	854kcal 33.6g 27.2g	820kcal 30.8g 28.3g	806kcal 26.1g 18.6g	862kcal 33.8g 36.0g	823kcal 39.3g 29.7g	809kcal 32.7g 23.2g

一人一食当たりの  
平均給与栄養量

エネルギー	824 kcal
たんぱく質	31.7 g
脂質	26.0 g
カルシウム	403 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンA	350 µg
ビタミンB1	0.66 mg
ビタミンB2	0.63 mg
ビタミンC	33 mg

## ふるさとの食文化を知ろう!

『和食：日本人の伝統的な食文化』が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた『発酵食品』は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



### 各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの)  
いわて漬、きんこづ、きょうごふ、かしまりん、やまがわ漬、岩手県・金婚漬/京都府・すぐき漬/鹿児島県・山川漬

◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)  
ほっかいどう、いずし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)  
あきたけん、秋田県・しょつつる/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ

## お米のおはなし

新米の美味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県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県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。

### お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンが20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近、ミルキーQueen、ゆめぴりか(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。

### 収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りです。「日本書紀」にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤勞に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか?

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる  
※ 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)