

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	* 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		
	(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	* (冷)肉シューマイ 2個 赤	きなこ 7 赤	(冷)チキンウィンナー 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		
	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	(冷)スイートコーン 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		
	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)グリーンピース 5 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)スイートコーン 5 緑	にんじん 10 緑	小松菜 10 緑	大豆(国産)ゆで 15 赤	たまねぎ 45 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	(冷)ブロッコリー 10 緑	しめじ 5 緑	こんにゃく(突き) 10 黄	にんじん 10 緑		
	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	(冷)ブロッコリー 10 緑	油 0.5 黄	(冷)スイートコーン 5 緑	* 牛乳 30 赤	油あげ(薄あげ) 5 赤	厚揚げ 20 赤		
	* 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	(冷)スイートコーン 5 緑	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* クリームシチューの素 10 黄	にんじん 15 緑	こんにゃく(板) 20 黄	トマトケチャップ 12 緑	
	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本 赤	にんじん 10 緑	にんじん 10 緑	* ドレッシング(ごま) 1袋 黄	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	塩 0	ごぼう(ささがき) 10 緑	さとう 3 黄	ウスターソース 3	
	(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	だいこん 35 緑	たけのこ水煮 12 緑	(冷)ミートボール 25 赤	* 牛乳 1本 赤	* (冷)かぼちゃコロッケ 1個 緑	こしょう 0.01	みりん(本みりん) 0.5	* しょうゆ(濃口) 4	スープストック 2	
		にんじん 5 緑	* しょうゆ(うす口) 3	塩 0	さとう 3 黄	春雨 5 黄	キャベツ 50 緑	* 牛乳 1本 赤	油 4 黄	豚肉 10 赤	* しょうゆ(濃口) 3	みりん(本みりん) 1	油 0.5 黄	水 30
		えのきたけ 10 緑	だしパック 2	油 4 黄	酒 1	ごま(いりごま) 1 黄	たまねぎ 30 緑	油 0	(冷)カット豆腐 15 赤	キャベツ 15 緑	油 0.5 黄	だしパック 0.5		
		ねぎ 5 緑			* しょうゆ(濃口) 6	さとう 3 黄	にんじん 20 緑	味付小魚 1個 赤	キャベツ 15 緑	にんじん 10 緑				
		みそ 9 赤			だしの素 0.3	酒 1	たけのこ水煮 20 緑		にんじん 10 緑	たけのこ水煮 10 緑				
		豆乳(調整) 15 赤			水 25	* しょうゆ(濃口) 2	干しいたけ 1 緑		ほうれん草 10 緑	干しいたけ 0.5 緑				
		だしパック 2			しそ味ひじき 10 赤	* 中華スープの素 1	スープストック 2		しめじ 5 緑	ほうれん草 10 緑				
						トウバンジャン 0.1	* しょうゆ(うす口) 0		スープストック 2	ほうれん草 10 緑				
						水 10	こしょう 0		水 0	しめじ 5 緑				
						チキンフランクカット 10 赤	でんぷん 2 黄			みックスフルーツ缶 65 緑				
						(冷)カット豆腐 20 赤				(冷)みかんゼリー 25 緑				
						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)

エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
657kcal 23.2g 17.4g	638kcal 26.3g 21.0g	610kcal 23.0g 20.3g	687kcal 26.7g 20.9g	643kcal 26.5g 18.1g	685kcal 22.4g 24.4g	668kcal 26.8g 25.3g	640kcal 20.9g 23.0g	656kcal 28.9g 17.1g	646kcal 25.5g 21.3g	671kcal 23.5g 23.0g	656kcal 28.2g 23.5g	

日・曜	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	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 コロツケ 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 油 3黄 (冷)ほうれん草 30緑 ごま(すりごま) 1黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 豚肉 10赤 (冷)カット豆腐 20赤 だいこん 30緑 にんじん 10緑 こんにゃく(突き) 10黄 ごぼう(ささがき) 8緑 油あげ(薄あげ) 5赤 ねぎ 3緑 みそ 8赤 酒かす 5 だしパック 2 きざみたくあん 10緑 (冷)国産ぶどうゼリー 1個黄	* 米粉パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 (冷)ハンバーグ 1個赤 たまねぎ 35緑 油 0黄 * しょうゆ(濃口) 4 酒 2 さとう 1.5黄 みりん(本みりん) 5 水 5 * 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 塩 0 こしょう 0	米(麦ごはん) 70黄 豚肉 15赤 じゃがいも 50黄 たまねぎ 40緑 にんじん 20緑 * 粉チーズ 2赤 * スキムミルク 2赤 * カレールウ(日産) 6黄 * カレールウ(ハウス) 6黄 ウスターソース 3 油 0.5黄 * 牛乳 1本赤 (冷)かまぼこ(細切り) 10赤 海藻ミックス(乾燥) 0.5赤 キャベツ 20緑 (冷)プロッコリー 10緑 和風ドレッシング 1個黄 * ヨーグルト 1個赤	* バターパン 1個黄 * 牛乳 1本赤 (冷)肉団子の甘酢あん 2個赤 (冷)ほうれん草 30緑 (冷)スイートコーン 5緑 塩 0.2 こしょう 0 油 0黄 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 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0	米(麦ごはん) 70黄 豚肉 45赤 たまねぎ 50緑 にんじん 10緑 青ピーマン 5緑 キャベツ 25緑 (冷)スイートコーン 8緑 * 焼き肉のタレ 7 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 1黄 油 1黄 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 塩 0 こしょう 0 * 角チーズ 1個赤	米(麦ごはん) 70黄 豚肉 45赤 たまねぎ 50緑 にんじん 10緑 青ピーマン 5緑 キャベツ 25緑 (冷)スイートコーン 8緑 * 焼き肉のタレ 7 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 1黄 油 1黄 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 塩 0 こしょう 0 * 角チーズ 1個赤	* 米粉パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * スパゲティ(半分) 30黄 豚ひき肉 20赤 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 青ピーマン 8緑 トマトケチャップ 15緑 ウスターソース 1 * 粉チーズ 2赤 スープストック 2 油 1黄 塩 0 こしょう 0 * しょうゆ(うす口) 1 さとう 0.1黄 だしの素 0.3 * ドレッシング(ごま) 1袋黄	あつという米 50黄 もち玄米 15黄 水 110 * (冷)スクランブルエッグ 20赤 * (冷)焼豚 15赤 にんじん 10緑 ねぎ 5緑 * 中華スープの素 2 油 0.5黄 塩 0.07 こしょう 0.03 * 牛乳 1本赤 * (冷)ギョーザ 3個赤 豚肉 10赤 春雨 3黄 (冷)カット豆腐 20赤 にんじん 10緑 たけのこ水煮 10緑 干しいたけ 0.5緑 スープストック 2.5 柿(奈良県産) 1個緑	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)コロツケ 1個黄 油 4黄 こまつな 30緑 ごま(すりごま) 1黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 鶏肉 10赤 * (冷)すいとん 20 油あげ(薄あげ) 5赤 にんじん 5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 みそ 9赤

11月8日は『いい歯の日』

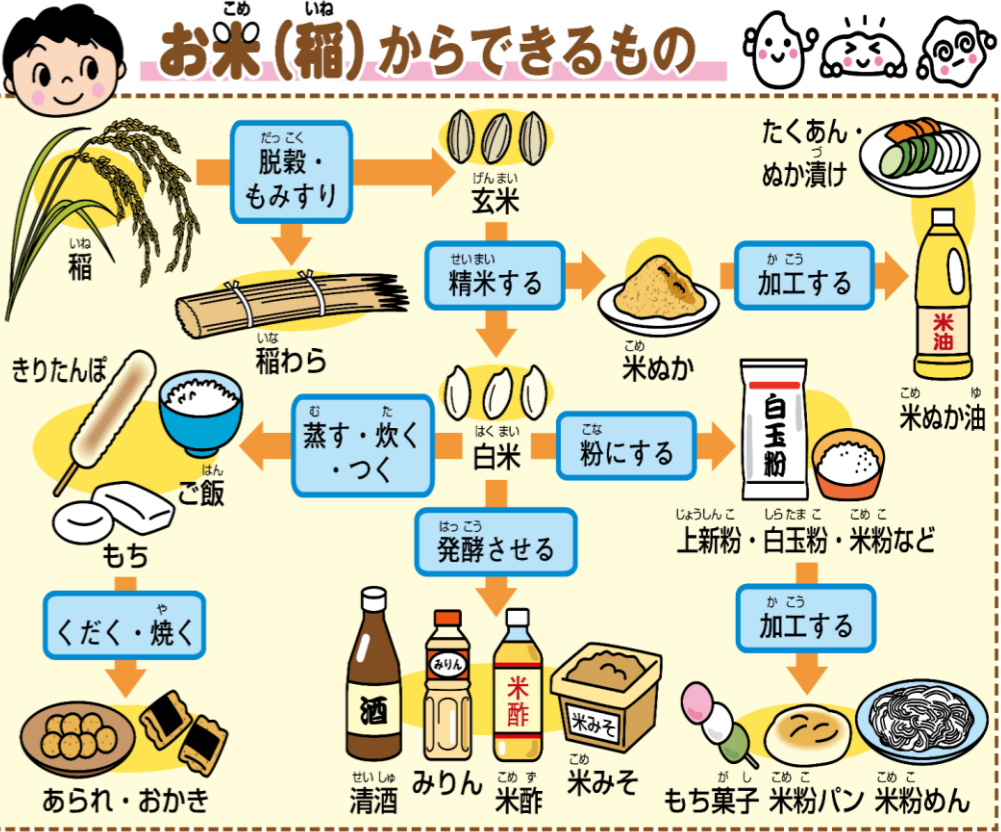
むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

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
しじつ	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)