

日・曜	4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)				10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)				17日(月)			
献立名	コッペパン 牛乳 つくね串 ポテトサラダ 花野菜とオニオンスープ				ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル				麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら すいとん				食パン 大豆チョコ 牛乳 芙蓉蟹(フーヨーハイ) コーンスープ				ごはん 牛乳 かつおフライ 煮びたし 芋煮				米粉パン みかんジャム 牛乳 フランクフルトのトマトソースかけ 白菜のソイクリーム煮				ごはん 牛乳 卵焼き 小松菜のごまあえ じゃがいものうま煮				麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 八宝菜 奈良のはちみつ大豆				米粉パン 牛乳 かぼちゃコロッケ 秋のミネストローネ ヨーグルト				吹き寄せ里芋ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 切干大根の煮物			
材料名および使用量(g)	* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		* 麦ごはん	70	黄		* 食パン	1枚	黄		米	70	黄		* 米粉パン	1個	黄		米	70	黄		* 麦ごはん	70	黄		* 米粉パン	1個	黄		あつという米	50	黄	
	* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 大豆チョコ	1袋	黄		* 牛乳	1本	赤		* みかんジャム	1袋	黄		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		もち玄米	15	黄	
	* (冷)つくね串	2本	赤		豚肉	35	赤		* (冷)いわし梅煮	1尾	赤		* 牛乳	1本	赤		* (冷)かつおフライ	1個	赤		* 牛乳	1本	赤		* 厚焼き卵	1個	赤		* (冷)肉団子の甘酢あん	2個	赤		* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	緑		水	115		
	じゃがいも	40	黄		はくさい	30	緑		豚肉	12	赤		* (冷)芙蓉蟹	1個	赤		油	5	黄		(冷)チキンフランク	40	赤		小松菜	25	緑		豚肉	15	赤		油	4	黄		鶏肉	10	赤	
	にんじん	6	緑		たまねぎ	40	緑		くきわかめ(乾燥)	1.5	赤		鶏肉	10	赤		小松菜	20	緑		油	0.05	黄		はくさい	10	緑		* かまぼこ	12	赤		鶏肉	10			里芋	15	黄	
	たまねぎ	10	緑		にんじん	10	緑		にんじん	12	緑		たまねぎ	40	緑		はくさい	30	緑		トマトケチャップ	3	緑		にんじん	5	緑		はくさい	60	緑		大豆(国産) ゆで	5	赤		しめじ	8	緑	
	キャベツ	10	緑		さつまいも	35	黄		平天	8	赤		にんじん	20	緑		平天	8	赤		トマト水煮(缶)	10	緑		ごま(すりごま)	1.5	黄		にんじん	15	緑		だいこん	20	緑		にんじん	10	緑	
	マヨネーズ(卵不使用)	8	黄		にら	6	緑		こんにやく(突き)	10	黄		クリームコーン(缶)	30	緑		さとう	0.8	黄		(冷)奈良のオニオンソー	8	緑		さとう	0.8	黄		たまねぎ	35	緑		にんじん	10	緑		(冷)むき枝豆	5	緑	
	塩	0.01			しょうが	0.5	緑		ごま油	1	黄		チンゲン菜	12	緑		* しょうゆ(うす口)	1			* チキンコンソメ	0.3			* しょうゆ(うす口)	0.5			チンゲン菜	10	緑		さつまいも	20	黄		だしの素	1		
	こしょう	0.01			にんにく	0.2	緑		だしの素	1			豆乳(調整)	20	赤		だしパック	0.5			水	5			じゃがいも	50	黄		ねぎ(葉ねぎ)	5	緑		ほうれん草	10	緑		* しょうゆ(濃口)	3		
	豚肉	8	赤		赤みそ	1	赤		さとう	1.5	黄		* 中華スープの素	1.2			牛肉	8	赤		豚肉	10	赤		鶏肉	20	赤		* 中華スープの素	1.8			たまねぎ	30	緑		酒	2		
	たまねぎ	35	緑		* しょうゆ(濃口)	1.5			みりん(本みりん)	1			油	0.5	黄		里芋	30	黄		(冷)カット豆腐	25	赤		にんじん	20	緑		ごま油	1	黄		しょうが	0.5	緑		油	1.2	黄	
	にんじん	10	緑		酒	1			* しょうゆ(濃口)	2			塩	0.01			絹揚げ	20			はくさい	30	緑		厚揚げ	25	赤		酒	1			にんにく	0.5	緑		* 牛乳	1本	赤	
	えのきたけ	8	緑		* チキンコンソメ	0.5			* (冷)すいとん	20			こしょう	0.01			にんじん	10	緑		にんじん	15	緑		こんにやく(板)	20	黄		でんぷん	2	黄		米粉マカロニ	4	黄		キビナゴ澱粉付	40	赤	
	(冷)スイートコーン	5	緑		さとう	0.5	黄		油あげ(薄あげ)	6	赤						ごぼう	8	緑		ほうれん草	10	緑		さとう	2.5	黄		* しょうゆ(濃口)	2			油	1	黄		油	4	黄	
	(冷)ブロッコリー	20	緑		トウバンジャン	0.2			かまぼこ	7	赤						こんにやく(板)	8	黄		油	0.5	黄		* しょうゆ(濃口)	2			奈良のはちみつ大豆	1袋	赤		トマト水煮(缶)	30	緑		塩	0		
	(冷)カリフラワー	15	緑		甜麺醬	0.5			ごぼう(ささがき)	5	緑						ねぎ	2	緑		豆乳(調整)	30	赤		みりん(本みりん)	1							酒	0.5			切干大根	10	緑	
	* チキンコンソメ	1.2			ごま油	1	黄		だいこん	20	緑						しめじ	5	緑		しょうが	0.1	緑		だしの素	0.5							こしょう	0.01			豚肉	6	赤	
	油	0.8	黄		切干大根	6	緑		はくさい	30	緑						* しょうゆ(うす口)	1.5			* チキンコンソメ	1.5			水	50							* チキンコンソメ	1.5			平天	10	赤	
	こしょう	0.01			にんじん	10	緑		にんじん	5	緑						酒	0.8			こしょう	0.01											水	80			油あげ(薄あげ)	6	赤	
	水	90			(冷)ほうれん草	20	緑		だしパック	3							さとう	0.5	黄		水	70											* ヨーグルト	1個	赤		にんじん	10	緑	
					塩	0.1			* しょうゆ(うす口)	2.5							みりん(本みりん)	0.3																		油	0.8	黄		
					* しょうゆ(濃口)	1.5			酒	1							だしパック	1																		* しょうゆ(濃口)	1.2			
					酢・米酢	1			塩	0.01							水	60																		だしの素	0.5			
					さとう	1.2	黄		水	110																											水	20		
					油	0.5	黄																																	
																						</																		

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)

日・曜	18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)				25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)				29日(土)			
献立名	コッペパン 牛乳 きのこトマトのパスタ チキンサラダ				ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目煮豆 ちゃんこ鍋				ごはん 牛乳 ハムカツ 人参しりしり もずくスープ				ナン 牛乳 キーマカレー シャキシャキサラダ				コッペパン 牛乳 ウインナー 切干大根のかんきつサラダ かぶと白菜のスープ				ちらしずし(セルフ) 牛乳 コーンシュウマイ 吉野汁 豆乳プリン				奈良茶飯 牛乳 竹輪のきなこ揚げ 白菜の片平あえ やよいじる くだもの(かき)				キャラメル揚げパン 牛乳 絹あげのトマト煮 アセロラゼリー				炊き込みチャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ			
材料名および使用量(g)	* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		米	70	黄		* (冷)ナン	1個	黄		* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		あつという米	40	黄		* 規格パン	1個	黄		あつという米	50	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		酢	3			アルファ化もち米	20	黄		油	3	黄		もち玄米	15	黄	
	* パスタ(ペンネ)	20	黄		(冷)さばのみそ煮	1個	赤		* (冷)ハムカツ	1個	赤		鶏ひき肉	15	赤		(冷)ボークウインナー	2本			さとう	1.5	黄		水	115			ミルメーク(キャラメル)	5			水	110		
	* (冷)ベーコン	8	赤		大豆(国産) ゆで	10	赤		油	4	黄		豚ひき肉	20	赤		トマトケチャップ	6	緑		塩	0.2			いり大豆	5	赤		* 牛乳	1本	赤		* (冷)スクランブルエッグ	20	赤	
	たまねぎ	30	緑		昆布煮干(ほそめコブ)	0.5	赤		にんじん	30	緑		大豆(国産) ゆで	20	赤		切干大根	4	緑		ちりめんじゃこ	5	赤		* しょうゆ(うす口)	1.2			豚肉	20	赤		* (冷)焼豚	18	赤	
	にんじん	10	緑		にんじん	8	緑		ツナ油漬	12	赤		たまねぎ	50	緑		にんじん	5	緑		(冷)グリーンピース	5	緑		塩	0.01			かぶ・根	20	緑		にんじん	10	緑	
	しめじ	8	緑		こんにゃく(突き)	8	黄		だしの素	0.5			にんじん	15	緑		(冷)ブロッコリー	8	緑		高野豆腐 細切	3.5	赤		ほうじ茶(浸出液)	0.8			(冷)ミニ絹あげ	25	赤		ねぎ	5	緑	
	えのきたけ	12	緑		れんこん	5	緑		塩	0.01			じゃがいも	40	黄		(冷)スイートコーン	5	緑		干しいたけ	0.5	緑		* 牛乳	1本	赤		じゃがいも	35	黄		* 中華スープの素	2		
	じゃがいも	30	黄		さとう	2	黄		* しょうゆ(濃口)	0.8			しょうが	0.5	緑		ドレッシング(かんきつ)	1個	黄		にんじん	8	緑		(冷)ちくわ	0.5本	赤		たまねぎ	45	緑		油	0.5	黄	
	油	1.5	黄		* しょうゆ(濃口)	1.2			油	1	黄		にんにく	0.3	緑		鶏肉	12	赤		* しょうゆ(うす口)	2	黄		* 牛乳	1本	赤		にんじん	10	緑		塩	0.07		
	にんにく	0.5	緑		だしの素	0.5			もずく(塩抜き)	8	赤		カレー粉	1			(冷)ほうれん草	10	緑		* しょうゆ(うす口)	2			* てんぷら粉	6	黄		しょうが	0.5	緑		こしょう	0.03		
	トマト水煮(缶)	30	緑		水	10			(冷)カット豆腐	30	赤		塩	0.01			かぶ・根	20	緑		* 牛乳	1本	赤		油	4	黄		にんにく	0.5	緑		* 牛乳	1本	赤	
	塩	0.01			(冷)ミニ絹あげ	20	赤		(冷)かまぼこ(細切り)	12	赤		トマト水煮(缶)	20	緑		はくさい	40	緑		* (冷)コーンシュウマイ	1個	緑		はくさい	40	緑		トマトケチャップ	5	緑		春巻き	1個	黄	
	こしょう	0.01			(冷)ミートボール	20	赤		じゃがいも	25	黄		* しょうゆ(濃口)	0.3			たまねぎ	30	緑		鶏肉	15	赤		にんじん	5	緑		トマト水煮(缶)	10	緑		油	3	黄	
	* チキンコンソメ	1.2			はくさい	35	緑		えのきたけ	5	緑		* カレールウ(日糧)	10	黄		にんじん	15	緑		油あげ(薄あげ)	5	赤		片平あかね(漬物)	5	緑		ウスターソース	1			鶏肉	15	赤	
	水	70			ごぼう	8	緑		* 中華スープの素	1.2			油	0.8	黄		* チキンコンソメ	1.2			(冷)カット豆腐	30	赤		豚肉	20	赤		* チキンコンソメ	1.5			カットわかめ	0.8	赤	
	(冷)ささみほぐし身	12	赤		だいこん	25	緑		* しょうゆ(うす口)	0.3			水	50			油	0.5	黄		だいこん	20	緑		(冷)ほうれん草	10	緑		油	0.5	黄		(冷)カット豆腐	20	赤	
	にんじん	8	緑		にんじん	6	緑		酒	0.5			ごぼう(せん切り)	30	緑		こしょう	0.01			しめじ	5	緑		にんじん	10	緑		水	20			キャベツ	10	緑	
	キャベツ	20	緑		しょうが	0.5	緑		* しょうゆ(うす口)	0.5			* しょうゆ(うす口)	0.5			水	90			* しょうゆ(うす口)	2.5			ごぼう(さがき)	8	緑		アセロラゼリー	1個	緑		にんじん	10	緑	
	(冷)スイートコーン	8	緑		にら	6	緑		みりん(本みりん)	0.5			(冷)スイートコーン	5	緑						塩	0.01			こんにゃく(板)	8	黄						えのきたけ	5	緑	
	油	0.5	黄		* しょうゆ(うす口)	1.8			にんじん	8	緑		にんじん	8	緑						だしパック	2	黄		でんぷん	2	黄						たけのこ水煮	10	緑	
	ドレッシング(イタリアン)	1個	黄		酒	1			* ごまドレッシング	8	黄										水	110			みそ	4	赤						スープストック	3		
					だしパック	4															(冷)豆乳プリン	1個	黄		* しょうゆ(濃口)	0.5							塩	0		
					水	90																		ごま油	0.5	黄						こしょう	0			
																									水	100										
																									富有柿	1個	緑									
	エネルギー-/たんぱく質/脂質	612kcal	24.5g	17.4g	エネルギー-/たんぱく質/脂質	619kcal	25.0g	19.7g	エネルギー-/たんぱく質/脂質	607kcal	19.3g	20.2g	エネルギー-/たんぱく質/脂質	601kcal	27.4g	24.6g	エネルギー-/たんぱく質/脂質	604kcal	26.7g	21.4g	エネルギー-/たんぱく質/脂質	635kcal	24.0g	20.0g	エネルギー-/たんぱく質/脂質	629kcal	24.4g	20.9g	エネルギー-/たんぱく質/脂質	643kcal	21.6g	21.7g	エネルギー-/たんぱく質/脂質	601kcal	22.7g	21.5g

一人一食当たりの
平均給与栄養量

エネルギー621 kcal
たんぱくしつ 24.5 g
ししつ 20.8 g
カルシウム 345 mg
てつ 2.7 mg
ビタミンA 313 μg
ビタミンB10.50 mg
ビタミンB20.53 mg
ビタミンC 28 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)



校庭の木々が色づき、日に日に秋が

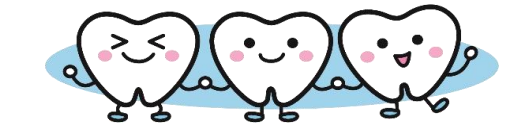
深まってきたことを感じます。昔から、日本人にとって重要な食べ物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いも等さまざまな作物が収穫時期を迎えています。

各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には『新嘗祭』という伝統的な宮中行事が行われています。この日は『勤労感謝の日』として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切に

11月23日は「勤労感謝の日」



11月8日 いい歯の日



むし歯にならない食生活のコツ

よくがんで食べる

おやつをダラダラ食べない

飲み物は甘くないものを選ぶ

食べたらしつかり歯をみがく