

日・曜	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
献立名	コッペパン 牛乳 白身魚のチリソース ゆでブロッコリー 卵スープ	カレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ	ごはん 牛乳 大豆とじゃこのごまがらめ 煮込みおでん	コッペパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 粉ふき芋 ABCスープ	ごはん 牛乳 卵焼き いんげんとツナのソテー 切干大根の煮物	米粉パン 牛乳 シューマイ みそラーメン	焼き肉どんぶり 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	里芋ごはん 牛乳 れんこんひき肉フライ かす汁	揚げパン 牛乳 ビーンズサラダ 肉団子と野菜のうま煮	ひじきごはん 牛乳 白身魚フライ すまし汁 くだもの(みかん)
材料名および使用量(g)	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)白身魚フライ 1個 赤 油 3 黄 にんにく 0.8 緑 しょうが 0.8 緑 トウモロコシ 0.3 トマトケチャップ 15 緑 さとう 2 黄 * しょうゆ(濃口) 2 赤 みりん(本みりん) 3 赤 でんぷん 1 黄 水 10 (冷)ブロッコリー 25 緑 塩 0 * (冷)きんし卵 10 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 たけのこ水煮 10 緑 ねぎ 3 緑 スープストック 2	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 * カレーウ(日種) 6 黄 * カレーウ(ハウス) 6 黄 ウスターソース 3 油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤 ごぼう(せん切り) 25 緑 * しょうゆ(うす口) 1 みりん(本みりん) 0.3 にんじん 3 緑 (冷)かまぼこ(細切り) 5 赤 * ごまドレッシング 8 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 大豆(国産) ゆで 15 赤 でんぷん 3 黄 油 3 黄 ちりめんじゃこ 5 赤 * しょうゆ(濃口) 2 黄 さとう 2 黄 みりん(本みりん) 2 水 3 ごま(いりごま) 0.8 黄 鶏肉 15 赤 平天 10 赤 厚揚げ 20 赤 じゃがいも 40 黄 こんにやく(板) 20 黄 にんじん 10 緑 だいこん 40 緑 (冷)焼きちくわ 10 赤 さとう 3 黄 みりん(本みりん) 1 酒 1 * しょうゆ(濃口) 6 だしの素 0.3 水 25	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)肉団子の甘酢あん 2個 赤 じゃがいも 50 黄 塩 0 こしょう 0 * マカロニ(ABC) 5 黄 豚肉 8 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 20 緑 * チキンコンソメ 2 塩 0 こしょう 0	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * 厚焼き卵 1個 赤 ツナ油漬 10 赤 (冷)さやいんげん 30 緑 にんじん 8 緑 油 0.5 黄 塩 少々 こしょう 少々 切干大根 15 緑 豚肉 10 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 にんじん 10 緑 平天 10 赤 さとう 2 黄 * しょうゆ(濃口) 3 だしの素 1	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)シューマイ 2個 赤 * (冷)中華めん 60 黄 豚肉 10 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 (冷)スイートコン 5 緑 ねぎ 3 緑 * ラーメンスープ(ヤクワン) 4 みそ 2 赤 赤みそ 0.5 赤 ごま油 0.5 黄 塩 0.01 こしょう 0.01	米(麦ごはん) 70 黄 豚肉 40 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 青ピーマン 5 緑 キャベツ 35 緑 * 焼き肉のタレ 7 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 1 黄 油 1 黄 * 牛乳 1本 赤 カットわかめ 0.8 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 10 緑 ねぎ 3 緑 スープストック 2 塩 0 こしょう 0 * ヨーグルト 1個 赤	あつという米 50 黄 アルファ化もち米 15 黄 水 115 里芋(味間芋) 23 黄 鶏肉 10 赤 にんじん 5 緑 油あげ(薄あげ) 5 赤 (冷)むぎ枝豆 5 緑 だしの素 1 * しょうゆ(うす口) 4 みりん(本みりん) 1 油 1 黄 * 牛乳 1本 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 たけのこ水煮 10 緑 * 中華スープの素 2 * しょうゆ(うす口) 0.5 でんぷん 1 黄	* 規格パン 1個 黄 油 3 黄 きなこ 7 赤 さとう 3 黄 塩 0 * 牛乳 1本 赤 (冷)ミックスビーンズ 5 赤 大豆(国産) ゆで 5 赤 (冷)スイートコン 5 緑 キャベツ 15 緑 * 和風ドレッシング(オサミ) 8 黄 (冷)ミートボール 25 赤 はくさい 55 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 たけのこ水煮 10 緑 * 牛乳 1本 赤 * (冷)れんこん焼肉フライ 1個 赤 油 3 黄 豚肉 10 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく(突き) 10 黄 ごぼう(さががき) 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 酒かす 5 だしパック 2	あつという米 50 黄 アルファ化もち米 15 黄 水 115 干しひじき 1 赤 鶏肉 12 赤 にんじん 7 緑 油あげ(薄あげ) 5 赤 (冷)スイートコン 10 緑 油 1 黄 酒 2 だしの素 1.5 * しょうゆ(濃口) 4 * 牛乳 1本 赤 * (冷)白身魚フライ 1個 赤 * タルタルソース 1個 黄 油 3 黄 (冷)カット豆腐 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 えのきたけ 8 緑 だしパック 2 * しょうゆ(うす口) 3 塩 0.5 みかん 1個 緑



日本では、食事の前に『いただきます』、
食べ終わったら『ごちそうさま』のあいさ
つをする習慣があります。
それぞれ、どのような意味があるので
しょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、
あたまにのせるといふ意味があり、
みぶん たか ひと 物の さい
身分の高い人から物をもらう際、
すじょう ささ けいれい ひつ
頭上に捧げて敬意を表した動
作にちなむ言葉です。自然の
めぐ いものいのち
恵み、生き物の命をもらうこと
への感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、
を用心するために走り回ること
を意味しており、この食事が出
来上がるまでに関わった人び
とへの感謝の気持ちが込めら
れています。

11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

<p>食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養 の吸収がよくなる</p>
<p>味がよくわかり、 味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、 集中力が高まる</p>

一人一食当たりの
平均給与栄養量

エネルギー	636 kcal
たんぱく質	25.3 g
しじつ	21.5 g
カルシウム	362 mg
てつ	2.7 mg
ビタミンA	273 μg
ビタミンB1	0.44 mg
ビタミンB2	0.53 mg
ビタミンC	20 mg

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)