

日・曜	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
献立名	コッペパン 牛乳 ミンチカツ ゆでブロッコリー 鶏ごぼうスープ	コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ポークビーンズ	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ プチゼリー(洋なし)	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ゆでキャベツ きのこ汁	米粉パン 牛乳 天ぷら(ちくわ、さつまいも) わかめうどん	ごはん 牛乳 いか天ぷら ほうれん草のごまあえ 豚汁 ひじきの佃煮	コッペパン 牛乳 チキンカツ ゆで野菜 オニオンスープ	ごはん 牛乳 さばの照り煮 小松菜のごまあえ 里芋のうま煮	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ(大和ポーク) キャベツのソテー にゅうめん 奈良のはちみつ大豆	コッペパン みかんジャム 牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め 白菜のクリーム煮	煮込み五目飯 牛乳 ししゃもの天ぷら さつまい
材料名および使用量(g)	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ミンチカツ 1個 赤 油 3 黄 トンカツソース 1袋 (冷)ブロッコリー 25 緑 塩 0 鶏肉 10 赤 (冷)カット豆腐 25 赤 たまねぎ 20 緑 ごぼう 3 緑 にんじん 10 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 油 0.5 黄 * しょうゆ(うす口) 5 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ほうれん草オムレツ 1個 赤 豚肉 12 赤 大豆(国産) ゆで 23 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 にんじん 10 緑 トマトケチャップ 12 緑 ウスターソース 2 スープストック 2 油 0.5 黄 水 30 春雨 6 黄 鶏肉 10 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 ねぎ 3 緑 スープストック 2 プチゼリー(洋なし) 1個 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 キャベツ 45 緑 青ピーマン 5 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 たけのこ水煮 10 緑 * 中華スープの素 1 トウバンジャン 0.1 甜麺醬 1 赤みそ 2 赤 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 3 黄 酒 1 油 0.5 黄 ごま油 1 黄 春雨 6 黄 鶏肉 10 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 ねぎ 3 緑 スープストック 2 プチゼリー(洋なし) 1個 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ハンバーグ 1個 赤 さとう 1.5 黄 * しょうゆ(濃口) 3 みりん(本みりん) 3 水 6 * (冷)うどん 70 黄 かつわかめ 0.7 赤 かまぼこ 10 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 にんじん 5 緑 えのきたけ 10 緑 ねぎ 3 緑 * しょうゆ(うす口) 5 だしパック 2 塩 0.5 エリンギ 10 緑 えのきたけ 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 だしパック 2	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ちくわ 0.5本 赤 さつまいも 1切 黄 * てんぷら粉 10 黄 油 4 黄 * (冷)うどん 70 黄 カットわかめ 0.7 赤 かまぼこ 10 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 にんじん 5 緑 えのきたけ 10 緑 ねぎ 3 緑 * しょうゆ(うす口) 5 だしパック 2 塩 0.5 エリンギ 10 緑 えのきたけ 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 だしパック 2	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)いか天ぷら 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 8 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 ごぼう(ささがき) 5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 こんにゃく(突き) 8 黄 しめじ 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 だしパック 2 * しそ味ひじき 8 赤	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)チキンカツ 1個 赤 油 3 黄 トマトケチャップ 4 緑 ソース(中濃) 4 さとう 1.5 黄 キャベツ 20 緑 (冷)ブロッコリー 15 緑 にんじん 5 緑 (冷)チキンウィンナー 10 赤 (冷)奈良のオニオンソテー 5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 (冷)スイートコーン 5 緑 * チキンコンソメ 2 油 0.5 黄 塩 0.03 こしょう 0.01	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)さばの照焼き 1切 赤 小松菜 30 緑 ごま(すりごま) 1 黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 里芋(味間芋) 60 黄 鶏肉 8 赤 にんじん 20 緑 厚揚げ 12 赤 こんにゃく(板) 20 黄 さとう 3 黄 * しょうゆ(濃口) 4 みりん(本みりん) 1 だしの素 0.5 油 0.5 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)かぼちゃコロッケ 1個 緑 * 牛乳 1本 赤 チキンフランクカット 40 赤 油 0.5 黄 トマトケチャップ 4 緑 ウスターソース 1 スープストック 0.3 豚肉 8 赤 はくさい 60 緑 にんじん 10 緑 小松菜 10 緑 たまねぎ 20 緑 しめじ 10 緑 * 牛乳 30 赤 * クリームシチューの素 9 黄 塩 0 こしょう 0.01 奈良のはちみつ大豆 1袋 赤	* 規格パン 1個 黄 みかんジャム(奈良県産) 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 水 115 鶏肉 10 赤 にんじん 10 緑 (冷)焼きちくわ 5 赤 こんにゃく(突き) 10 黄 酒 1 * しょうゆ(うす口) 7 だしの素 1 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ししゃも天ぷら 2尾 赤 油 3 黄 豚肉 8 赤 さつまいも 30 黄 厚揚げ 7 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 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 鶏肉 10 赤 にんじん 10 緑 (冷)焼きちくわ 5 赤 こんにゃく(突き) 10 黄 酒 1 * しょうゆ(うす口) 7 だしの素 1 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ししゃも天ぷら 2尾 赤 油 3 黄 豚肉 8 赤 さつまいも 30 黄 厚揚げ 7 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 だしパック 2
	エネルギー/たんぱく質/脂質	646kcal 25.7g 24.1g	639kcal 27.2g 23.1g	611kcal 21.7g 18.7g	628kcal 24.2g 21.9g	643kcal 26.6g 18.6g	636kcal 21.9g 23.4g	622kcal 26.1g 18.9g	651kcal 24.2g 24.3g	642kcal 21.3g 20.2g	650kcal 24.9g 25.0g

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	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)
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
材料名および使用量(g)	* 規格パン 1個 黄	米(麦ごはん) 70 黄	米 70 黄	* 規格パン 1個 黄	米 70 黄	* 米粉パン 1個 黄	米(麦ごはん) 70 黄	* 規格パン 1個 黄	揚げパン 1個 黄
	* 牛乳 1本 赤	豚肉 15 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	豚肉 40 赤	油 3 黄	揚げパン 1個 黄
	* (冷)白身魚フライ 1個 赤	じゃがいも 50 黄	大豆(国産) ゆで 15 赤	* (冷)肉団子の甘酢あん 2個 赤	* 厚焼き卵 1個 赤	* (冷)シューマイ 2個 赤	たまねぎ 50 緑	水 115 黄	油 3 黄
	油 3 黄	たまねぎ 40 緑	でんぷん 3 黄	じゃがいも 50 黄	ツナ油漬 10 赤	* (冷)中華めん 60 黄	にんじん 10 緑	里芋(味間芋) 23 黄	きなこ 7 赤
	にんにく 0.8 緑	にんじん 20 緑	油 3 黄	塩 0	(冷)さやいんげん 30 緑	豚肉 10 赤	青ピーマン 5 緑	鶏肉 10 赤	さとう 3 黄
	しょうが 0.8 緑	* 粉チーズ 2 赤	ちりめんじゃこ 5 赤	こしょう 0	にんじん 8 緑	キャベツ 20 緑	キャベツ 35 緑	にんじん 5 緑	塩 0
	トウバンジャン 0.3	* スキムミルク 2 赤	* しょうゆ(濃口) 2 黄	* マカロニ(ABC) 5 黄	油 0.5 黄	たまねぎ 20 緑	* 焼き肉のタレ 7	油あげ(薄あげ) 5 赤	* 牛乳 1本 赤
	トマトケチャップ 15 緑	* カレールウ(日糧) 6 黄	さとう 2 黄	豚肉 8 赤	塩 少々	にんじん 5 緑	* しょうゆ(濃口) 1	(冷)むぎ枝豆 5 緑	(冷)ミックスビーンズ 5 赤
	さとう 2 黄	* カレールウ(ハウス) 6 黄	みりん(本みりん) 2	にんじん 15 緑	こしょう 少々	(冷)スイートコーン 5 緑	さとう 1 黄	だしの素 1	大豆(国産) ゆで 5 赤
	* しょうゆ(濃口) 2	* ウスターソース 3	水 3	たまねぎ 40 緑	切干大根 15 緑	ねぎ 3 緑	油 1 黄	* しょうゆ(うす口) 4	(冷)スイートコーン 5 緑
	みりん(本みりん) 3	油 0.5 黄	ごま(いりごま) 0.8 黄	キャベツ 20 緑	豚肉 10 赤	* ラーメンスープ(シャク) 4	* 牛乳 1本 赤	酒 2	キャベツ 15 緑
	でんぷん 1 黄	* 牛乳 1本 赤	鶏肉 15 赤	* チキンコンソメ 2	油あげ(薄あげ) 5 赤	みそ 2 赤	カットわかめ 0.8 赤	みりん(本みりん) 1	* 牛乳 1本 赤
	水 10	ごぼう(せん切り) 25 緑	平天 10 赤	塩 0	にんじん 10 緑	赤みそ 0.5 赤	(冷)カット豆腐 20 赤	油 1 黄	(冷)ミートボール 25 赤
	(冷)ブロッコリー 25 緑	* しょうゆ(うす口) 1	厚揚げ 20 赤	こしょう 0	平天 10 赤	ごま油 0.5 黄	たまねぎ 20 緑	* 牛乳 1本 赤	大豆(国産) ゆで 5 赤
	塩 0	みりん(本みりん) 0.3	じゃがいも 40 黄		さとう 2 黄	塩 0.01	えのきたけ 10 緑	* (冷)れんこん焼肉フライ 1個 赤	(冷)スイートコーン 5 緑
	* (冷)きんし卵 10 赤	にんじん 3 緑	こんにゃく(板) 20 黄		* しょうゆ(濃口) 3	こしょう 0.01	ねぎ 3 緑	油 3 黄	だしの素 1
	(冷)カット豆腐 20 赤	(冷)かまぼこ(細切り) 5 赤	にんじん 10 緑		だしの素 1		スープストック 2	豚肉 10 赤	* 中華スープの素 2
	にんじん 10 緑	* ごまドレッシング 8 黄	だいこん 40 緑				塩 0	(冷)カット豆腐 20 赤	* しょうゆ(うす口) 0.5
	えのきたけ 10 緑		(冷)焼きちくわ 10 赤				こしょう 0	だいこん 20 緑	でんぷん 1 黄
	ねぎ 3 緑		さとう 3 黄				* ヨーグルト 1個 赤	にんじん 10 緑	
スープストック 2		みりん(本みりん) 1					こんにゃく(突き) 10 黄		
		酒 1					ごぼう(さがき) 5 緑		
		* しょうゆ(濃口) 6					ねぎ 3 緑		
		だしの素 0.3					みそ 8 赤		
		水 25					酒かす 5		
							だしパック 2		

**「いただきます」「ごちそうさま」**

に込める感謝の気持ち

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、頭(あたま)にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、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、食事を用意するために走り回ること(いそいそ)を意味しており、この食事が出来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	634 kcal
たんぱく質	25.2 g
しじつ	21.4 g
カルシウム	363 mg
てつ	2.8 mg
ビタミンA	267 μg
ビタミンB1	0.45 mg
ビタミンB2	0.53 mg
ビタミンC	19 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)