

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)				18日(月)			
献立名	コッペパン 牛乳 チキンカツ ゆで野菜 オニオンスープ				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				煮込み五目飯 牛乳 ししゃもの天ぷら さつま汁				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				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				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			
材料名および使用量(ｇ)	* 規格パン	1個	黄		* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		米	70	黄		* 米粉パン	1個	黄		あっという米	50	黄		* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		米	70	黄		* 規格パン	1個	黄		米	70	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		アルファ化もち米	15	黄		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		みかんジャム(奈良県産)	1個	黄		* 牛乳	1本	赤	
	* (冷)チキンカツ	1個	赤		* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	赤		豚肉	30	赤		(冷)ハンバーグ	1個	赤		(冷)ちくわ	0.5本	赤		水	115			* (冷)ミンチカツ	1個	赤		* (冷)さばの照焼き	1切	赤		* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	緑		* 牛乳	1本	赤		* (冷)いか天ぷら	1個	赤	
	油	3	黄		豚肉	12	赤		キャベツ	45	緑		さとう	1.5	黄		さつまいも	1切	黄		鶏肉	10	赤		油	3	黄		小松菜	30	緑		油	4	黄		チキンフランクカット	40	赤		油	3	黄	
	トマトケチャップ	4	緑		大豆(国産) ゆで	23	赤		青ピーマン	5	緑		* しょうゆ(濃口)	3			* てんぷら粉	10	黄		にんじん	10	緑		トンカツソース	1袋			ごま(すりごま)	1	黄		キャベツ	25	緑		油	0.5	黄		(冷)ほうれん草	30	緑	
	ソース(中濃)	4			じゃがいも	45	黄		たまねぎ	25	緑		みりん(本みりん)	3			油	4	黄		(冷)焼きちくわ	5	赤		(冷)ブロッコリー	25	緑		* しょうゆ(うす口)	0.5			チンゲン菜	5	緑		トマトケチャップ	4	緑		ごま(すりごま)	1	黄	
	さとう	1.5	黄		たまねぎ	45	緑		にんじん	10	緑		水	6			* (冷)うどん	70	黄		こんにゃく(突き)	10	黄		塩	0			里芋(味間芋)	60	黄		油	0.2	黄		ウスターソース	1			* しょうゆ(うす口)	0.5		
	キャベツ	20	緑		にんじん	10	緑		たけのこ水煮	10	緑		でんぷん	0.3	黄		カットわかめ	0.7	赤		酒	1			鶏肉	10	赤		鶏肉	8	赤		* チキンコンソメ	0.05			スープストック	0.3			豚肉	8	赤	
	(冷)ブロッコリー	15	緑		トマトケチャップ	12	緑		* 中華スープの素	1			キャベツ	25	緑		かまぼこ	10	赤		* しょうゆ(うす口)	7			(冷)カット豆腐	25	赤		にんじん	20	緑		塩	0			豚肉	8	赤		油あげ(薄あげ)	5	赤	
	にんじん	5	緑		ウスターソース	2			トウバンジャン	0.1			塩	0			油あげ(薄あげ)	5	赤		だしの素	1			たまねぎ	20	緑		厚揚げ	12	赤		こしょう	0			はくさい	60	緑		ごぼう(ささがき)	5	緑	
	(冷)チキンウィンナー	10	赤		スープストック	2			甜麺醬	1			鶏肉	15	赤		にんじん	5	緑		* 牛乳	1本	赤		ごぼう	3	緑		こんにゃく(板)	20	黄		鶏肉	15	赤		にんじん	10	緑		にんじん	10	緑	
	(冷)奈良のオニオンソテー	5	緑		油	0.5	黄		赤みそ	2	赤		にんじん	10	緑		えのきたけ	10	緑		* (冷)ししゃも天ぷら	2尾	赤		にんじん	10	緑		さとう	3	黄		* 手延そうめん(乾)	10	黄		小松菜	10	緑		だいこん	20	緑	
	たまねぎ	30	緑		水	30			* しょうゆ(濃口)	1			しめじ	10	緑		ねぎ	3	緑		油	3	黄		(冷)ほうれん草	10	緑		* しょうゆ(濃口)	4			油あげ(薄あげ)	7	赤		たまねぎ	20	緑		こんにゃく(突き)	8	黄	
	にんじん	10	緑						さとう	3	黄		エリンギ	10	緑		* しょうゆ(うす口)	5			豚肉	8	赤		油	0.5	黄		みりん(本みりん)	1			たまねぎ	10	緑		しめじ	10	緑		しめじ	5	緑	
	(冷)スイートコーン	5	緑						酒	1			えのきたけ	10	緑		だしパック	2			さつまいも	30	黄		* しょうゆ(うす口)	5			だしの素	0.5			にんじん	7	緑		* 牛乳	30	赤		ねぎ	3	緑	
	* チキンコンソメ	2							油	0.5	黄		(冷)カット豆腐	15	赤		塩	0.5			厚揚げ	7	赤		* 中華スープの素	0.5			油	0.5	黄		ねぎ	3	緑		* クリームシチューの素	9	黄		みそ	9	赤	
	油	0.5	黄						ごま油	1	黄		ねぎ	3	緑						にんじん	10	緑		こしょう	0							だしパック	2			塩	0			だしパック	2		
	塩	0.03							春雨	6	黄		みそ	9	赤						だいこん	20	緑										* しょうゆ(うす口)	3			こしょう	0.01			* しそ味ひじき	8	赤	
	こしょう	0.01							鶏肉	10	赤		だしパック	2							ねぎ	3	緑										奈良のはちみつ大豆	1袋	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																																	

	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	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
	622kcal 26.1g 18.9g	639kcal 27.2g 23.1g	611kcal 21.7g 18.7g	628kcal 24.2g 21.9g	643kcal 26.6g 18.6g	609kcal 28.3g 19.7g	646kcal 25.7g 24.1g	651kcal 24.2g 24.3g	642kcal 21.3g 20.2g	650kcal 24.9g 25.0g	636kcal 21.9g 23.4g						

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)



「いただきます」「ごちそうさま」

こ
かん
しや
き
も

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の意味しており、この食事が出米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。



は
こ
の
ひ

11月8日は「いい歯の日」

た
こう
き
たい


よく
か
ん
で
く
べ
る
と
、
こ
ん
な
効
果
が
期
待
で
き
ま
す

た す ふ せ 食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する 	しやう か たす えい よう 消化を助け、栄養 の吸収がよくなる 
あじ み か く わ か り 味がよくわかり、 味覚が発達する 	のう か つ せい か 脳が活性化し、 集中力が高まる 

緑:緑色の食品…体の調子をととのえるもの

※ * : アレルギー(卵, 乳, 小麦を含む食材)