

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 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				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 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				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			
	* 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	
材料名および使用量(ｇ)	* 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)ミンチカツ	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)チキンカツ	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	
	トンカツソース	1袋			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		トマトケチャップ	4	緑		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	
	(冷)ブロッコリー	25	緑		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		ソース(中濃)	4			* 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	
	塩	0			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		さとう	1.5	黄		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		
	鶏肉	10	赤		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			キャベツ	20	緑		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)カット豆腐	25	赤		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)ブロッコリー	15	緑		にんじん	20	緑		塩	0			豚肉	8	赤		油あげ(薄あげ)	5	赤	
	たまねぎ	20	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			にんじん	5	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	
	ごぼう	3	緑		スープストック	2			甜麺醤	1			鶏肉	15	赤		にんじん	5	緑		* 牛乳	1本	赤		(冷)チキンウィンナー	10	赤		こんにゃく(板)	20	黄		鶏肉	15	赤		にんじん	10	緑		にんじん	10	緑	
	にんじん	10	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		(冷)奈良のオニオンソテー	5	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	
	(冷)ほうれん草	10	緑		水	30			* しょうゆ(濃口)	1			しめじ	10	緑		ねぎ	3	緑		油	3	黄		たまねぎ	30	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	
	油	0.5	黄						さとう	3	黄		エリンギ	10	緑		* しょうゆ(うす口)	5			豚肉	8	赤		にんじん	10	緑		みりん(本みりん)	1			たまねぎ	10	緑		しめじ	10	緑		しめじ	5	緑	
	* しょうゆ(うす口)	5							酒	1			えのきたけ	10	緑		だしパック	2			さつまいも	30	黄		(冷)スイートコーン	5	緑		だしの素	0.5			ねぎ	3	緑		* 牛乳	30	赤		ねぎ	3	緑	
	* 中華スープの素	0.5							油	0.5	黄		(冷)カット豆腐	15	赤		塩	0.5			厚揚げ	7	赤		* チキンコンソメ	2			油	0.5	黄		だしパック	2			* クリームシチューの素	9	黄		みそ	9	赤	
	こしょう	0							ごま油	1	黄		ねぎ	3	緑						だいこん	20	緑		塩	0.03							* しょうゆ(うす口)	3			塩	0			だしパック	2		
	塩	0											みそ	9	赤						ねぎ	3	緑		こしょう	0.01							塩	0.5			奈良のはちみつ大豆	1袋	赤		* しそ味ひじき	8	赤	
									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																																	

	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
	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	609kcal 28.3g 19.7g	622kcal 26.1g 18.9g	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
しゃ
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
う
き
たい

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！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する 	消化を助け、栄養の吸収がよくなる 
味がよくわかり、味覚が発達する 	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)