

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ごはん なめことお麩の味噌汁(赤だし) 鶏肉のゆかり焼き 小松菜と大根の納豆和え	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) キャロットゼリー	牛乳・油揚げ・赤みそ・鶏肉・納豆	ビスケット・米・ふ・砂糖	わかめ・なめこ・たまねぎ・だいこん・こまつな・にんじん・にんじんジュース・オレンジジュース・粉寒天
4 水	ごはん 五目すまし汁 ちくわの磯辺揚げ じゃが芋のツナ和え	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) フルーツサンド	牛乳・鶏肉・ちくわ・ツナ缶	せんべい・米・薄力粉・油・じゃがいも・マヨドレ・食パン・ホイップクリーム	はくさい・ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・あおのり・たまねぎ・グリーンピース・みかん缶詰・バナナ
5 木	ごはん ほうれん草の豆乳スープ うれん草の風焼き さつま芋のりんご煮	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) せんべい(ぼたぼた焼き)	牛乳・ハム・豆乳・さけ・チーズ	クラッカー・米・さつまいも・無塩バター・砂糖・ぼたぼた焼き	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶詰・トマトケチャップ・りんご・レーズン
6 金	五目うどん 切干大根のさっぱり和え フルーツゼリー	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) 豆腐トナー	牛乳・鶏肉・油揚げ・木綿豆腐・豆乳	ウエハース・うどん・砂糖・ゼリー・ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・キャベツ・葉ねぎ・切干しいたけ・きゅうり・塩昆布
7 土	ブルコギ丼 中華スープ オレンジ	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) 白い風船	牛乳・牛肉・みそ・木綿豆腐	ポーロ・米・砂糖・いりごま・ごま油・片栗粉	キャベツ・にんじん・にら・たまねぎ・こまつな・しいたけ・オレンジ
9 月	ごはん 中華風とろみスープ 豚肉のカリン揚げ キャベツの中華風和え	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) オレンジマフィン	牛乳・豚肉	ビスケット・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅうり・キャベツ・マーマレードジャム
10 火	ごはん さつま芋の味噌汁 さわらのきのご蒸し焼き 小松菜の磯和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) アップルパイ	牛乳・油揚げ・みそ・さわら	ビスコ・米・さつまいも・砂糖・ぎょうざの皮・油	たまねぎ・葉ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・レモン果汁・もやし・こまつな・にんじん・焼きのり・りんご
11 水	食パン ビーフシチュー かぼちゃのチーズ焼き バナナ	牛乳(未満児) せんべい お茶 焼きおにぎり	牛乳・牛肉・チーズ・かつお節	せんべい・食パン・じゃがいも・マヨドレ・米・いりごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ・バナナ
12 木	ごはん 豚汁 鮭の塩焼 ひじきと厚揚げの甘辛煮	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) 野菜カステラ	牛乳・ぶた肉・みそ・さけ・生揚げ	クラッカー・米・さといも・こんにやく・砂糖・カステラ	だいこん・にんじん・ごぼう・葉ねぎ・ひじき・さやいんげん
13 金	ベーコンピラフ セロリのスープ 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) マッシュマロフレーク	牛乳・ベーコン・鶏肉	ウエハース・米・無塩バター・じゃがいも・パン粉・オリーブ油・砂糖・マヨドレ・コーンフレーク・マッシュマロ	にんじん・たまねぎ・コーン・セロリー・キャベツ・きゅうり・レーズン
14 土	ほうれん草の和風スパゲティ かぼちゃのスープ フルーツゼリー	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) アスパラガスビスケット	牛乳・ベーコン・アスパラガスビスケット	ポーロ・スパゲティ・オリーブ油・有塩バター・ゼリー	ほうれんそう・たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく・かぼちゃ・キャベツ・にんじん
16 月	ごはん チンゲン菜とカニカマススープ 鶏ひき肉とじゃがいものチンジャオロース しらたきの中華風サラダ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ももの豆乳寒天	牛乳・かにかまぼこ・ベーコン・鶏ひき肉・豆乳	ビスケット・米・じゃがいも・砂糖・しらたき・ごま油・いりごま	たまねぎ・チンゲンサイ・赤ピーマン・青ピーマン・ぶなしめじ・にんじん・キャベツ・粉寒天・もも缶詰
17 火	ごはん かぼちゃのスープ 白身魚のカレームニエル 切干大根のナポリタン	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) きな粉トースト	牛乳・たら・ソーセージ・きな粉	ビスコ・米・薄力粉・無塩バター・砂糖・食パン	たまねぎ・かぼちゃ・コーン・切干しいたけ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ
18 水	豆腐の中華あんかけ丼 わかめスープ 春雨サラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) さつま芋かりんとう	牛乳・木綿豆腐・豚肉・ハム	せんべい・米・砂糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・マヨドレ・さつまいも・油	にんじん・たまねぎ・干しいたけ・チンゲンサイ・わかめ・はくさい・きゅうり
19 木	ごはん にゅうめん汁 さわらのお好み焼き風 じゃぶ煮	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) 黒豆蒸しパン	牛乳・さわら・かつお節・鶏肉・豆乳・ぶどう豆	クラッカー・米・そうめん・薄力粉・マヨドレ・しらたき・砂糖・油	にんじん・はくさい・たまねぎ・干しいたけ・キャベツ・青のり・ごぼう・かぶ・さやえんどう
20 金	ごはん もやしの味噌汁 やきとり風 大豆とひじきのサラダ	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) クッキー	牛乳・油揚げ・みそ・鶏肉・大豆	ウエハース・米・砂糖・片栗粉・ごま油・クッキー	もやし・キャベツ・たまねぎ・わかめ・根深ねぎ・ひじき・こまつな
21 土	魚肉チャーハン 白菜の味噌汁 バナナ	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) ミルクパン	牛乳・魚肉ソーセージ・みそ	ポーロ・米・ミルクパン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・はくさい・だいこん・ぶなしめじ・葉ねぎ・バナナ
24 火	里芋と大根のカレー 大豆サラダ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ビスコ お茶 きなこマカロニ	牛乳・ぶたひき肉・大豆・フルーツヨーグルト・きな粉	ビスコ・米・さといも・さつまいも・マヨドレ・マカロニ・砂糖	だいこん・にんじん・たまねぎ・きゅうり
25 水	ごはん 大根の味噌汁 たらの蒲焼風 キャベツと豆腐の和え物	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) スイートポテト	牛乳・油揚げ・みそ・たら・木綿豆腐	せんべい・米・薄力粉・油・砂糖・いりごま・さつまいも・無塩バター	だいこん・たまねぎ・わかめ・ほうれんそう・キャベツ・ひじき
26 木	ごはん きのこスープ 豚肉のピビンバ風炒め れんこんのドレッシングサラダ	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) いりこ大豆	牛乳・ぶた肉・田作り・大豆水煮缶詰	クラッカー・米・じゃがいも・砂糖・ごま油・いりごま・片栗粉	しいたけ・しめじ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし・れんこん・にんじん
27 金	レーズンパン 野菜スープ チキングラタン 人参ときゅうりのマリネ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 枝豆おにぎり	牛乳・鶏肉・チーズ・しらす干し	ウエハース・レーズンパン・マカロニ・パン粉・油・砂糖・米	チンゲンサイ・だいこん・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・きゅうり・えだまめ
28 土	豚丼 キャベツともやしのみそ汁 オレンジ	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) せんべい(ほんち揚げ)	牛乳・ぶた肉・油揚げ・みそ	ポーロ・米・砂糖・片栗粉・ぼんち揚げ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・オレンジ
30 月	ごはん 白菜の中華スープ 鶏のから揚げ ブロッコリーの黒ごまサラダ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ホームパイ	牛乳・鶏肉	ビスケット・米・片栗粉・油・いりごま・パイ	はくさい・にんじん・干しいたけ・きゅうり・ブロッコリー

☆献立を変更する場合がございます。

給食だより

夕暮れが早くなり、寒い季節が近づいてきました。朝晩の冷え込みが厳しく、日中との気温差が大きいと体調を崩しやすくなります。うがい・手洗い、栄養バランスのとれた食事で風邪に負けない元気なからだを作りましょう。

【日本人の伝統的な食文化 和食】

食生活の多様化により和食離れが進んでいるといわれる中、日本人の一人一人が和食文化の認識を深め、和食の大切さを再確認するきっかけになるように、一般社団法人食文化国民会議が11月24日(いかにほんしよく)を和食の日と制定しました。11月24日は家族で食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【11月19日 食育の日 近畿地方】

にゅうめん汁: 奈良県発祥の郷土料理です。
じゃぶ煮: 兵庫県新温泉町の郷土料理です。煮るときに野菜から水分が「じゃぶじゃぶ」と出ることによって由来しているとのことです。
黒豆蒸しパン: 黒豆(ぶどう豆)は兵庫県丹波の特産品です。

献立平均給与栄養量

エネルギー 479 kcal
たんぱく質 19.8 g
脂質 14.7 g

