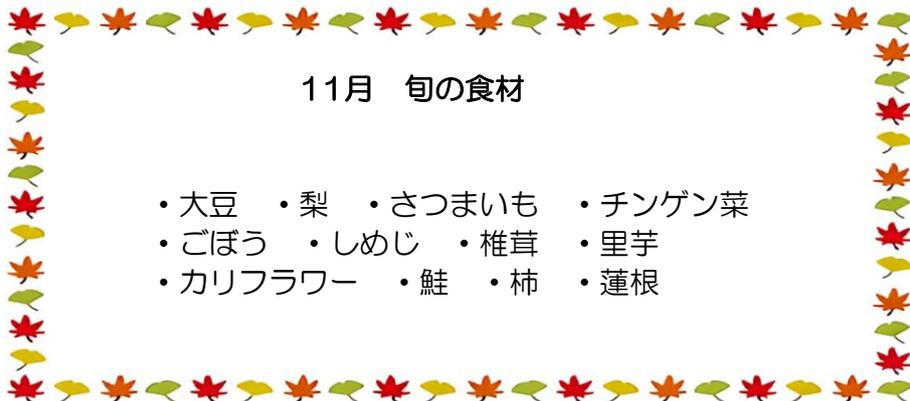




日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
1 水	ひえごはん キャベツと人参味噌汁 鶏の揚げ焼き ごぼうの甘辛煮 じゃが芋青海苔あえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／hieみそ／じゃがいも／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／こめこぼん	煮干し／削り節／鶏皮肉モモ(皮なし)／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／あおのり	キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／にんにく／ごぼう／いちごジャム	米粉パンジャムサンド 人参チップ	エネルギー たんぱく質	457 kcal 25.2 g	
2 木	ビビンバ丼 わかめのスープ さつまいもレーズン	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／米粉／塩こうじ	豚ひき肉／大豆しょうゆ／カットわかめ／絹ごし豆腐／煮干し／削り節／まぐろ缶詰(水煮フライ)	しょうが／とうもろこし缶詰(ホル)／ほうれんそう／だいずもやし／にんじん／ねぎ／えのきたけ／干しぶどう／かき(甘がき)	ツナと人参のチヂミ 果物(柿)	エネルギー たんぱく質	434 kcal 17.4 g	
4 土	じゃこねぎチャーハン 春雨と人参のスープ かぼちゃソテー チンゲン菜お浸し	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／純はるさめ／豆乳マーガリン／じゃがいも／甜菜糖	ちりめんじゃこ／削り節／煮干し／大豆しょうゆ／あおのり	ねぎ／にんじん／あさつき／西洋かぼちゃ／チンゲンツアイ／トマトケチャップ	たご焼きポテト 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	393 kcal 12.3 g	
6 月	ごはん かぶとしめじの味噌汁 鮭の塩麹焼き 里芋の含め煮 小松菜の納豆あえ	水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／塩こうじ／さといも／甜菜糖／こめしょうゆ／ひえめん／なたね油	煮干し／かつお加工品(かつお節)／しろさけ／大豆しょうゆ／挽きわり納豆／削り節／豚ひき肉	かぶ／ぶなしめじ／玉葱／にんじん／こまつな／りよくとうもろやし／キャベツ／りんご	ひえめんチャンブル りんごスティック	エネルギー たんぱく質	414 kcal 22.4 g	
7 火	ひえごはん キャベツと小松菜のスープ ポークビーンズ 切干大根サラダ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／甜菜糖	煮干し／削り節／大豆(国産、ゆで)／豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／まぐろ缶詰／カットわかめ	キャベツ／こまつな／あさつき／玉葱／にんじん／トマトピューレ／トマトケチャップ／切干しだいこん／きゅうり／だいこん／梅び	わかめおにぎり 大根梅あえ	エネルギー たんぱく質	444 kcal 23.0 g	
8 水	ごはん 白菜とチンゲン菜の味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き ごぼう人参みそ煮 かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／大豆みそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／豆乳マヨネーズ／米粉	煮干し／削り節／めかじき／大豆しょうゆ／豆乳／ちりめんじゃこ	はくさい／ねぎ／チンゲンツアイ／しょうが／ごぼう／にんじん／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／ビュココア	ココアの米粉蒸しパン ちりめんじゃこ(茹で)	エネルギー たんぱく質	424 kcal 18.9 g	
9 木	ドライカレー キャベツとえのきのスープ 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／あわみそ／こめみそ／普通はるさめ(乾)／甜菜糖／塩せんべい	豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／まぐろ缶詰(水煮フライ)／寒天	玉葱／にんじん／しょうが／にんにく／トマトケチャップ／トマトピューレ／キャベツ／えのきたけ／こまつな／きゅうり／温州蜜柑ストロート	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	403 kcal 18.7 g	
10 金	ごはん 大根と玉ねぎ味噌汁 さわらの香味焼き じゃがいもの甘酒煮 白菜青菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／じゃがいも／あまざけ／あわみそ／甜菜糖／えごま(乾)／塩こうじ	煮干し／削り節／さわら／大豆しょうゆ	だいこん／玉葱／チンゲンツアイ／しょうが／にんにく／あさつき／はくさい／かぶ	えごまの五平餅 かぶ塩麹漬	エネルギー たんぱく質	400 kcal 20.0 g	
11 土	鮭と青のりごはん キャベツと人参味噌汁 かぼちゃの含め煮 ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／豆乳マヨネーズ／なたね油／さつまいも(蒸し切干)	しろさけ／あおのり／煮干し／削り節／大豆しょうゆ／豚ひき肉	キャベツ／ねぎ／にんじん／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ	きびめんミートソース 干しいも	エネルギー たんぱく質	426 kcal 19.3 g	
13 月	さつまいごはん 豚汁 ぶりの照り焼き チンゲン菜ナムル	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／大豆みそ／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／えごま(乾)	豚モモ(脂肪なし)／煮干し／削り節／ぶり／大豆しょうゆ／きな粉(大豆)／こんぶ	にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ／しょうが／チンゲンツアイ	亥の子もち カリカリ昆布(茹で)	エネルギー たんぱく質	423 kcal 23.2 g	
14 火	ごはん 豆腐と野菜のスープ 松風焼き じゃが芋カレー炒め煮 人参ブロッコリーのラベ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン／こめこぼん	絹ごし豆腐／煮干し／削り節／鶏ひき肉／米大豆みそ／大豆しょうゆ	キャベツ／にんじん／あさつき／ねぎ／ブロッコリー／レモン(果汁、生)／ごぼう	レモンシュガーパン ごぼうチップ	エネルギー たんぱく質	403 kcal 19.7 g	
15 水	ひえごはん きのこの味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き 切り昆布煮物 かぼちゃソテー	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／豆乳マーガリン／さつ	煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ／刻み昆布／油揚げ／鶏ひき肉	なめこ／まいたけ／えのきたけ／ねぎ／しょうが／にんじん／西洋かぼちゃ／玉葱／トマトピューレ／トマトケチャップ	チキンライス いも花子	エネルギー たんぱく質	428 kcal 18.7 g	
16 木	ごはん のり佃煮 大根と小松菜の味噌汁 筑前煮 キャベツの梅じゃこサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／あわみそ／こめみそ／さといも／なたね油／かたくり粉	大豆しょうゆ／削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏ひき肉／ちりめんじゃこ／豆乳／きな粉(大豆)	だいこん／こまつな／ねぎ／にんじん／れんこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／梅びしお	豆乳くずもち ぼんせん	エネルギー たんぱく質	452 kcal 24.0 g	
17 金	ごはん 白菜と玉葱味噌汁 カジキの蒸し煮 れんこんそぼろのきんぴら かぶとりんごの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／大豆みそ／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも	煮干し／削り節／めかじき／大豆しょうゆ／豚ひき肉／かたくちいわし	はくさい／玉葱／にんじん／ねぎ／しょうが／れんこん／かぶ／りんご	さつまいもの天ぷら いりこ(茹で)	エネルギー たんぱく質	416 kcal 18.1 g	
18 土	マーボー丼 じゃが芋と人参の味噌汁 キャベツおかかあえ	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／こめしょうゆ／メープルシロップ	木綿豆腐／豚ひき肉／米大豆みそ／大豆しょうゆ／煮干し／削り節	玉葱／しょうが／にんにく／ねぎ／にんじん／こまつな／キャベツ／西洋かぼちゃ／だいこん	かぼちゃメープル 大根の塩もみ	エネルギー たんぱく質	394 kcal 19.8 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	420 kcal 9.2 g	たんぱく質 食塩相当量	20.7 g 1.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 月	人参ライス 豆乳シチュー 揚げきのこ ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)／豆乳マーガリン／じゃがいも／なたね油／米粉／甜菜糖／かたくり粉	豚モモ(脂肪なし)／豚ひき肉／豆乳／絹ごし豆腐／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰／まいたけ／エリンギ／ブロッコリー／カリフラワー／青ピーマン／干しぶどう	米粉ピザ レーズン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.3 g
21 火	<b>防災の日 ☆非常食を食べます。</b> (メニューは、給食日より臨時号でお知らせしています。)					
22 水	ひえごはん 白菜と玉葱のスープ 鶏肉のマーメレード焼き きんぴらごぼう かぼちゃの甘酒煮	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめみそ／きびみそ／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／あまざけ	煮干し／削り節／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／鶏ひき肉／大豆しょうゆ	はくさい／玉葱／こまつな／マーメレード(低糖度)／ごぼう／にんじん／西洋かぼちゃ／りんご	焼きおにぎり 果物(りんご)	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 0.9 g
24 金	ごはん 切干し大根人参の味噌汁 鮭の揚げ焼き 里芋の含め煮 ほうれん草人参ごまあえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／さといも／甜菜糖／えごま／米粉	煮干し／削り節／しろさけ／大豆しょうゆ／あずき(ゆで)／豆乳／こんぶ	切干しだいこん／ねぎ／にんじん／しょうが／ほうれん草	米粉と抹茶のケーキ カリカリ昆布(茹で)	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.1 g
25 土	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 豚肉のしょうが焼き じゃが芋青海苔あえ 小松菜じゃこあえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／ホワイトソルガムパスタ／さつまいも	絹ごし豆腐／カットわかめ／煮干し／削り節／豚ロース(脂肪なし)／豚ひき肉／あおのり／ちりめんじゃこ／大豆しょうゆ／きな粉	にんじん／ねぎ／しょうが／こまつな	マカロニきな粉 干しいも	エネルギー 460 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 0.6 g
27 月	ごはん 大根とえのきのスープ ポークチャップ れんこんの揚げ焼き キャベツのりあえ	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／豆乳マーガリン	削り節／豚モモ(脂肪なし)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)	だいこん／あさつき／えのきたけ／玉葱／青ピーマン／トマトビュレ／トマトケチャップ／れんこん／キャベツ／にんじん／とうもろこし缶詰／りんご	ツナとコーンのピラフ りんごスティック	エネルギー 505 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.0 g
28 火	ごはん 白菜とねぎの味噌汁 ムキカレイの照り焼き チンゲン菜の梅和え 焼きいも	水稲穀粒(精白米)／大豆みそ／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／かたくり粉／黒砂糖	煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ／ちりめんじゃこ	はくさい／ねぎ／だいこん／しょうが／チンゲンツァイ／梅びしお	黒糖くずもち ちりめんじゃこ(茹で)	エネルギー 401 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.2 g
29 水	きのこの炊き込みご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン 粉ふきいも ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／豆乳マーガリン／甜菜糖／なたね油	油揚げ／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／鶏ひき肉／豆乳／木綿豆腐	えのきたけ／ほんしめじ／にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／にんにく／しょうが／トマトケチャップ／トマトビュレ／ブロッコリー／温州蜜柑	豆腐と米粉のドーナツ 果物(みかん)	エネルギー 468 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
30 木	豚丼 大根キャベツの味噌汁 カリフラワーのサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／こめみそ／あわみそ／豆乳マヨネーズ／塩せんべい	豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)／寒天	玉葱／だいこん／にんじん／ねぎ／キャベツ／カリフラワー／きゅうり／りんご(ストレートジュース)	りんご寒天ゼリー 星のせんべい	エネルギー 446 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.2 g
月 平均 栄養 価					エネルギー 420 kcal 脂 質 9.2 g	たんぱく質 20.7 g 食塩相当量 1.0 g

※食材の仕入れ状況により献立を変更することがあります。



### 11月 旬の食材

- ・大豆
- ・梨
- ・さつまいも
- ・チンゲン菜
- ・ごぼう
- ・しめじ
- ・椎茸
- ・里芋
- ・カリフラワー
- ・鮭
- ・柿
- ・蓮根