



## よていこんだてひょう



日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもと	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
4 火	ガーリックライス ぎゅうにゅう	フライドチキン(あげ) こんにゃくサラダ ABCスープ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・こんにゃく・マカロニ	にんにく・とうもろこし・にんじん・たまねぎ・パセリ・しょうが・キャベツ・きゅうり・こまつな	あきしまさんの やさいをしようします!
5 水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげの カレーそぼろあんかけ にんじんのしりしり さわにわん	きゅうり	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・ツナ・たまご・ふたにく・とうふ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら	ながねぎ・しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう	あきしましないでしゅうかくされ た、こまつな・ながねぎをつか います。のうかのかたがたが、た いせつにそだててくれやさいで す。よくあじわっていただきま しょう。(かせん・ふど じになっています。)
6 木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) おひたし だいこんのみそしる	おひたしのたれ	ふたにく・ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあ げ・みそ	こめ・しらたき・あぶら・さとう・いりごま・でんぶん	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・もやし・こま つな・はくさい・だいこん・な がねぎ	6日(木) ・スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはんに かけてたべてください。
7 金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさきのからあげ(あげ) じゃがいものもの かきたまじる		ぎゅうにゅう・わかさ き・たまご・とうふ	こめ・でんぶん・あぶ ら・じゃがいも・さとう	にんじん・さやいんげん・な がねぎ・しいたけ	4日(火)・18日(火)・ 27日(木)のこんだては、 はいじまだにしようがっこう 6ねんせいの リクエストきゅ うしょくです。
10 月	コッペパン ぎゅうにゅう	たまねぎのキッシュ さんしょくソテー コーンボタージュ		ぎゅうにゅう・ハム・ たまご・なまクリー ム・チーズ・ベーコン	コッペパン・あぶら・こ むぎこ・バター	たまねぎ・パセリ・キャベ ツ・にんじん・とうもろこし	11日(火) ・ちゅうかどん ちゅうかどんのぐを、ごはんに かけてたべてください。
11 火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	(ちゅうかどんのぐ) あげじゃがの おかあえ(あげ) りんご	りんご	ふたにく・かまぼこ・ ぎゅうにゅう・かつお ぶし	こめ・あぶら・オイ スター・ソース・でんぶん・ こまあぶら・じゃがい も・さとう	しょうが・にんにく・はく さい・にんじん・たまね ぎ・ビーマン・りんご	こんげつの 「しゅん」のしょくざい
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつあげ(あげ) やさしいため カムジャタン	さば	ぎゅうにゅう・さば・ ふたにく・なまあげ・ みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・じゃがいも・ごまあ ぶら	しょうが・にんじん・たまね ぎ・もやし・キャベツ・にん にく・ながねぎ	ごはんに かけてたべてください。
13 木	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ふゆやさいとふたにくの こまいために たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さん ま・ふたにく・あぶら あげ・とうふ・わか め・みそ	こめ・あぶら・いりご ま・ごまあぶら	だいこん・はくさい・にん じん・しいたけ・たまね ぎ	18日(火) ・カレーライス カレーライスのぐを、ごはんに かけてたべてください。
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかふうハンバーグ はるさめのごもくいため わかめスープ		ぎゅうにゅう・ふたにく・ とりにく・とう にゅう・わかめ・とう ふ	こめ・あぶら・パンこ・ さとう・でんぶん・は るさめ・オイスター・ソ ース・ごまあぶら・いりご ま	たまねぎ・しょうが・にん にく・にんじん・キャベツ・こ まつな・ながねぎ・えのきた け	20日(木) ・サンマーメン ちゅうかめんを、サンマーメン のスープにつけてたべてください。
18 火	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) フレンチサラダ りんご	てづくり ドレッシング	とりにく・チーズ・ ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむ ぎこ・バター・あぶら・ さとう	しょうが・にんにく・たまね ぎ・にんじん・りんご・もや し・キャベツ	24日は 「わしょくのひ」です
19 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのうめソースやき ひじきとツナのそぼろに はくさいのみそしる	ひじき	ぎゅうにゅう・とりにく・ ツナ・ひじき・あ ぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ いりごま	しょうが・うめ・たまね ぎ・さやいんげん・はくさい・だ いこん・ながねぎ・こまつな	11がつ24かは、11(い い)24(ほんしょく)のご ろあわせから「わしょくのひ」 とせいてされました。せかい からちゅうもくされてるわ しょくのきほんである「だし」 のふうみをよくあじわってほ しいです。
20 木	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスープ) たいがくいも(あげ) キャベツのいためもの		ふたにく・ぎゅうにゅ う・ワインソース セージ	むしゅうかめん・ごま あぶら・あぶら・でんぶ ん・さつまいも・さと う・いりごま・みずあ め	もやし・にら・にんじん・き くらげ・ながねぎ・にん にく・しょうが・キャベツ・さ やいんげん・しめじ	11がつ21にちは、わしょく メニューのこんだてです。ぎゅ うにゅうではなくむぎちやがつ きます。おたのしみに!
21 金	ごはん むぎちや	いわしのかばあげ(あげ) こうやどうふのもの かふのみそしる	かぶ	いわし・こうやどう ふ・あぶらあげ・なま あげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ ごまあぶら・さつまいも	しょうが・にんじん・さや いんげん・しいたけ・たま ねぎ・かぶ	27日(木) ・スペゲティミートソース ミートソースを、スペゲティに かけてたべてください。
25 火	きつねうどん ぎゅうにゅう	きのことやさいのいためもの くろさとうむしパン かんきつるい(みかん)	かんきつ	とりにく・かまぼこ・ あぶらあげ・ぎゅう にゅう・ふたにく・た まご	うどん・あぶら・こ めこ・くろさとう・バ ター	にんじん・しいたけ・こ まつな・ながねぎ・しめ じ・エリンギ・えのきた け・キャベツ・みかん	28日(金) ・やきししゃも 1~2ねんせい 1ほん 3~6ねんせい 2ほん
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご なまあげとこまつな みそいために よしのじる	かき	ぎゅうにゅう・たま ご・なまあげ・みそ・ とりにく・あぶらあ げ・とうふ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん	ながねぎ・こまつな・にん じん・もやし・しょうが・に んにく・ごぼう・だいこん	
27 木	スペゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	(ミートソース) さけのムニエル わかめサラダ	かんきつ ドレッシング	ふたにく・たいす チーズ・ぎゅうにゅ う・さけ・わかめ	スペゲティ・オリーブ ゆ・あぶら・バター・こ むぎこ・さとう	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・マッシュル ーム・トマト・キャベツ・とう もろこし	
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも ごもくまめ とんじる	とんじる	ぎゅうにゅう・ししゃ も・だいす・こんぶ・ ふたにく・とうふ・み そ	こめ・あぶら・こんにゃ く・さとう・ごまあぶ ら・じゃがいも	にんじん・ごぼう・し いたけ・たまねぎ・だいこん・ ながねぎ・こまつな	
				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 584 (650)	たんぱく質(g) 25.9 (21.1~32.5)	

\*材料等の都合により献立を変更する場合があります。

\*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願ひいたします。

\*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。

\*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。

\*毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、3つの色のグループに分けています。

バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。

どのメニューにはいっている  
でしょう?  
さがしてみてくださいね!18日(火)  
・カレーライス  
カレーライスのぐを、ごはんに  
かけてたべてください。20日(木)  
・サンマーメン  
ちゅうかめんを、サンマーメン  
のスープにつけてたべてください。11がつ24かは、11(い  
い)24(ほんしょく)のご  
ろあわせから「わしょくのひ」  
とせいてされました。せかい  
からちゅうもくされてるわ  
しょくのきほんである「だし」  
のふうみをよくあじわってほ  
しいです。11がつ21にちは、わしょく  
メニューのこんだてです。ぎゅ  
うにゅうではなくむぎちやがつ  
きます。おたのしみに!27日(木)  
・スペゲティミートソース  
ミートソースを、スペゲティに  
かけてたべてください。28日(金)  
・やきししゃも  
1~2ねんせい 1ほん  
3~6ねんせい 2ほん