

日曜	しゅしよくのみもの	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 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 やさいをしましょう！ あきしましないでしゅうかくされ た、キャベツ・こまつな・にんじ ん・だいこん・はくさい・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た やさいです。よくあじわっていた だきましよう。(かせん・ふと じになっています。)
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		ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりにく・ツナ・ たまご・ぶたにく・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	
6木		お弁当の日 ※給食はありませんので、お弁当をお持ちください。					
7金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) じゃがいものにも かきたまじる		ぎゅうにゅう・わかさ ぎ・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、 はいじまだいにしょうがっこう 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 コーンポタージュ		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 おかかあえ(あげ) りんご		ぶたにく・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・ ピーマン・りんご	
12水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ(あげ) やさしいため カムジャタン		ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・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・こまあ ぶら	しょうが・にんじん・たまね ぎ・もやし・キャベツ・に んく・ながねぎ	
13木	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ふゆやさいとぶたにくの こまいために たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さん ま・ぶたにく・あぶら あげ・とうふ・わか め・みそ	こめ・あぶら・いりご ま・こまあぶら	だいこん・はくさい・にんじ ん・しいたけ・たまねぎ	こんげつの 「しゅん」のしょくざい ・ごぼう ・にんじん ・ながねぎ ・だいこん ・はくさい ・かぶ ・さつまいも ・さけ ・さば ・ししゃも ・りんご どのメニューにはいつている でしょう？ さがしてみてくださいね！
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・ぶたに 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・こまあぶら・いりこ 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	
17月	かきあげどん ぎゅうにゅう	(かきあげどんのぐ)(あげ) さつまいものあまからに とうふのすましじる		いか・ぎゅうにゅう・ とうふ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・さとう・さつまいも	たまねぎ・ごぼう・にんじ ん・さやいんげん・ながね ぎ・だいこん・しいたけ	
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	
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		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	24日は 「わしょくのひ」です 11がつ24かは、11(い い)24(にほんしょく)のこ ろあわせから「わしょくのひ」 とせいていされました。せかい からちゅうもくされているわ 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ゃがつ きます。おたのしみに！
20木	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスープ) だいがくいも(あげ) キャベツのいためもの		ぶたにく・ぎゅうにゅ う・ウインナーソー セージ	むしちゅうかめん・こま 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	
21金	ごはん むぎちゃ	いわしのかばあげ(あげ) こうやどうふのにも かぶのみそしる		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・ こまあぶら・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	
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の みそいために よしのじる		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 んく・ごぼう・だいこん	
27木	スパゲティ 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	ぶたにく・だいす・ チーズ・ぎゅうにゅ う・さけ・わかめ	スパゲティ・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	やしししゃも ごもくまめ とんじる		ぎゅうにゅう・ししゃ も・だいす・こんぶ・ ぶたにく・とうふ・み そ	こめ・あぶら・こんにゃ く・さとう・こまあぶ 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	28日(金) ・やしししゃも 1ぼん 1〜2ねんせい 1ぼん 3〜6ねんせい 2ぼん
*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、栄養士までお願いいたします。 *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動きの特徴で、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。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 589 (650)	たんぱく質(g) 25.7 (21.1〜32.5)