



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になる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びごう
1金	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも じゃがいものそぼろに うちまめじる		ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・だいず・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・じゃがいも・さとう・でんぶん	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ	1日(金) ・やきししゃも 1~2ねんせい 1ぼん 3~6ねんせい 2ぼん
5火	けんちんうどん ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ(あげ) なまあげとぶたにくのみそいため みかん		とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・いか・なまあげ・ぶたにく・みそ	うどん・こんにやく・さといも・こまあぶら・でんぶん・あぶら・さとう	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ながねぎ・しいたけ・しょうが・キャベツ・にんにく・みかん	 7日(木) ・ピピンパ ピピンパのぐを、ごはんにかけてたべてください。
6水	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ もやしいため とうふスープ		わかめ・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・ぶたにく・とうふ・ベーコン	こめ・いりごま・さとう・あぶら・でんぶん・こまあぶら	ながねぎ・にんじん・たまねぎ・もやし・こまつな・チンゲンサイ	
7木	ピピンパ ぎゅうにゅう	(ピピンパのぐ) こまポテト はるさめスープ		ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく	こめ・あぶら・いりごま・さとう・こまあぶら・はるさめ・じゃがいも	にんにく・しょうが・だいずもやし・こまつな・にんじん・はくさい・ながねぎ・チンゲンサイ	
8金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ(あげ) かみかみきんぴら きのこのみそしる	 「かみかみ」 こんだて	ぎゅうにゅう・いわし・こんぶ・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま・こんにやく・こまあぶら	しょうが・ごぼう・にんじん・しめじ・えのきたけ・だいこん・ながねぎ	
11月	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	(ちゃんぽんめんのスープ) はるまき(あげ) ちゅうかサラダ	ちゅうかドレッシング	ぶたにく・いか・かまぼこ・とうにゅう・ぎゅうにゅう・こんにぶ	むしちゅうかめん・あぶら・さとう・オイスターソース・こまあぶら・こむぎこ・でんぶん・はるさめ・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・にら・ながねぎ・たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ・きゅうり・とうもろこし	
12火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき ひきなすり かきたまじる	 ほっかいどうの きょうどりようり	ぎゅうにゅう・さけ・みそ・あぶらあげ・たまご	こめ・バター・あぶら・さとう・でんぶん	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・ピーマン・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ・しいたけ	11日(月) ・ちゃんぽんめん ちゃんぽんめんのスープを、ちゅうかめんにかけてたべてください。
13水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき くきわかめのいために だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・さば・わかめ・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・こんにやく・さとう・いりごま・こまあぶら	にんじん・だいこん・こまつな・しめじ・ながねぎ	
14木	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのぐ) さんしょくソテー りんご		ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・こむぎこ・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・さやいんげん・とうもろこし	14日(木) ・ドライカレー ドライカレーを、ごはんにかけてたべてください。
15金	ピラフ ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ(あげ) グリーンサラダ ABCスープ	かんきつドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう・こんにぶ	こめ・あぶら・でんぶん・マカロニ・さとう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・にんにく・しょうが・キャベツ・こまつな・きゅうり・ゆず・オレシ・みかん・レモン・かぼす・だいこん	
18月	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ホキのレモンソースかけ(あげ) さつまいもとりんごのあまに スコッチブロス		ぎゅうにゅう・ホキ・とりにく	ソフトフランスパン・でんぶん・あぶら・さとう・さつまいも・おおむぎ	レモン・りんご・たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリー・とうもろこし	19日(火) ・ちくわのこめあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ
19火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	ちくわのこめあげ(あげ) ごもくまめ とんじる		あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ちくわ・だいず・こんにぶ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さとう・いりごま・こめこ・でんぶん・あぶら・こんにやく・じゃがいも	にんじん・ごぼう・しいたけ・たまねぎ・ながねぎ・だいこん・こまつな	
20水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのわふうムニエル きのこやさしいためもの はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・こむぎこ・あぶら	しょうが・しめじ・エリンギ・えのきたけ・にんじん・キャベツ・はくさい・だいこん・ながねぎ	
21木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに まめじゃこ(あげ) チャプチェ		ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・だいず・かえりにほし	こめ・あぶら・オイスターソース・でんぶん・こまあぶら・さとう・いりごま・はるさめ	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・しいたけ・キャベツ・チンゲンサイ・ながねぎ・たまねぎ	
22金	なめし ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき にくじゃが すましじる	 「わしよくのひ」 こんだて	ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ぶたにく・とうふ・かつおぶし	こめ・いりごま・さとう・あぶら・でんぶん・じゃがいも・しらたき	ひろしまな・きょうな・だいこんのは・しょうが・ゆず・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・ながねぎ	
25月	ごはん むぎちゃ	さばのたつたあげ(あげ) こうやどうふのもの みそけんちんじる		さば・こうやどうふ・とりにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・こまあぶら・さといも・こんにやく	しょうが・にんじん・しいたけ・さやいんげん・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな	
26火	コーンライス ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソース だいこんのサラダ ジュリエンスープ	しそドレッシング	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・チーズ・なまクリーム・ベーコン	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・みずあめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ・トマト・だいこん・きゅうり・キャベツ・セロリー・あおじそ・レモン	
27水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ きりほしだいこんのもの さつまいもじる		ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・あぶらあげ・とりにく・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・さつまいも	ながねぎ・しょうが・きりほしだいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・だいこん	
28木	しょくパン ぎゅうにゅう	ハーブチキン ペンネソテー コーンポタージュ みかん		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・ベーコン・なまクリーム	しょくパン・あぶら・マカロニ・オリーブ油・じゃがいも・こむぎこ・バター	バジル・パセリ・にんにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・みかん	
29金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) はくさいのごまいため のっぺいじる		ぎゅうにゅう・わかさぎ・とりにく・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・こまあぶら・すりごま・ねりごま・さといも	はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ	

8日(金)いいはのひ
はのけんこうをたもつため
には、**よくかむことがたいせ**
つになります。かみごたえ
のあるたべものをしょくじに
とりいれ、よくかんでたべる
しゅうかんをつけましょう。こ
んだてによくかんでたべる
「かみかみきんぴら」をとり
いれています。

11日(月)
・ちゃんぽんめん
ちゃんぽんめんのスープを、
ちゅうかめんにかけてたべてくだ
さい。

14日(木)
・ドライカレー
ドライカレーを、ごはんにつ
けてたべてください。

19日(火)
・ちくわのこめあげ
1~2ねんせい 1こ
3~6ねんせい 2こ

こんげつの「しゅん」のしょくざい

- ・こまつな
- ・ながねぎ
- ・だいこん
- ・さけ
- ・わかさぎ
- ・りんご
- ・さつまいも
- ・にんじん
- ・はくさい
- ・さば
- ・ししゃも
- ・みかん

24日(日)わしよくのひ
11がつ24日は、
11(いい)24(にほんしょく)
のごろあわせから「わしよくの
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
るわしよくのきほんである「だ
し」のふうみをよくあじわって
ほしいです。
11がつ25(にち)は、わ
しよメニューのこんだてです。
おたのしみ!

**あきしまさんの
やさいをしようします!**
あきしましないでしゅうかくされ
た、「こまつな・だいこん・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
ていただきます。(かせん・
ふとじになっています。)

*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

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 590 (650)	たんぱく質(g) 26.6 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------