



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
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・だいす・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	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・でんぷん・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	
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 もやしのためとうふスープ		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・でんぷん・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日(木) ・ピビンパ ピビンパのくを、ごはんにかけてたべてください。
7木	ピビンパ ぎゅうにゅう	(ピビンパのく) ごまポテト 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・だいすもやし・ 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
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 きのこのみそじる		ぎゅうにゅう・いわし・こんぶ・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・でんぷん・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・でんぷん・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	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。
12火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき ひきないり かきたまじる		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・でんぷん	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	
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 だいこんのみそじる		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。
14木	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのく) さんしょくソテー りんご		ぶたにく・だいす・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	こんげつの「しゅん」のしょくざい ・こまつな ・ながねぎ ・にんじん ・だいこん ・はくさい ・さけ ・さば ・ししゃも ・りんご ・みかん
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・こんぶ	こめ・あぶら・でんぷん・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・オレンジ・みかん・レモン・かぼす・だいこん	
19火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	ちくわのこめこあげ(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・だいす・こんぶ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さとう・いりごま・こめこ・でんぷん・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	19日(火) ・ちくわのこめこあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ
20水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのわふうムニエル きのことやさいのいためもの はくさいのみそじる		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・だいす・かえりにぼし	こめ・あぶら・オイスターソース・でんぷん・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	24日(日)わしよくのひ 11がつ24かは、11(いい)24(にほんしょく)のごろあわせから「わしよくのひ」とせいでいされました。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(月)は、わしよくメニューのこんだてです。 おたのしみに!
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・でんぷん・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・でんぷん・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	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。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。)
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・でんぷん・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 パンネソテー 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	
*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るための参考にしてください。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用し、予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *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。							今月の栄養価(基準値) エネルギー(kcal) 587(650) たんぱく質(g) 26.9(21.1~32.5)