

| 日 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|------|---|--|---|--|---|
| 1 金 | ポークカレー 魚ソーゼージ ごまドレサラダ | 朝牛乳 朝バナナ 揚げパン | ぶたかた・魚肉ソーゼージ・ ロースハム・普通牛乳・きな 粉 | 精白米・じゃがいも・調合油・ コッペパン | たまねぎ・にんじん・ブロッコリ ー・キャベツ・きゅうり |
| 5 火 | ご飯 肉じゃが ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え 春雨スープ | 朝牛乳 朝柿 朝菓子 おやつチーズ | 牛もも(赤肉)・焼き竹輪・か つお油漬缶詰・ショルダーペ ーコン・普通牛乳・プロセス チーズ | ご飯・じゃがいも・しらたき・ 三温糖・調合油・マヨネーズ・ いりごま・緑豆はるさめ・ビス ケット・しょうゆせんべい | たまねぎ・にんじん・ほうれんそ う・生しいたけ・冷凍コーン・か き |
| 6 水 | ロールパン 鮭のフライ ひじきのマリネ ピーマンのシチュー | 朝牛乳 朝りんご 朝人参 ご飯のおにぎり | さけ・鶏卵・ロースハム・牛 かたロース・普通牛乳 | コッペパン・天ぷら粉・パン粉 ・調合油・三温糖・じゃがいも ・無塩バター・薄力粉・ご飯 | 乾ひじき・にんじん・きゅうり・ たまねぎ・ぶなしめじ・グリーン ピース・トマトケチャップ・トマト ピューレ |
| 7 木 | ご飯 鶏の竜田揚げ パケティ 豆乳スープ | 朝牛乳 朝オレンジ 朝オレンジ 朝菓子 | 若鶏もも・ロースハム・ショ ルダーペーコン・調整豆乳・ 普通牛乳 | ご飯・片栗粉・調合油・マカロ ニ・スパゲッティ・マヨネーズ ・ビスケット・しょうゆせんべ い | 葉しょうが・キャベツ・きゅうり ・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ ・オレンジ |
| 8 金 | ご飯 チンジャオロース 千切り大根のサラダ 揚げシューマイ 厚揚げの味噌汁 | 朝牛乳 朝キウイ 朝さつま芋のホットケーキ | ぶたもも・かにかまぼこ・生 揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・鶏卵 | ご飯・片栗粉・三温糖・調合油 ・ホットケーキミックス・さつ まいも | 青ピーマン・ゆでたけのこ・赤ピ ーマン・切干しいたけ・きゅう り・にんじん・たまねぎ・青ねぎ |
| 11 月 | さつま芋と舞茸の塩?ご飯 鶏肉のマレード煮 わかめサラダ 豆腐とオクラの味噌汁 | 朝牛乳 朝バナナ 朝牛乳 フルーツポンチ | 鶏もも・かつお油漬缶詰・絹 ごし豆腐・淡色辛みそ・普通 牛乳 | ご飯・さつまいも・薄力粉・調 合油・マヨネーズ・三温糖 | まいたけ・カットわかめ・キャベ ツ・きゅうり・冷凍コーン・こま つな・ぶなしめじ・オクラ・みか ん缶詰・みかん缶詰汁・パイン アップル缶詰・バナナ・キウイフ ルーツ |
| 12 火 | いなり寿司 南瓜煮 チヂミ もずくスープ | 朝牛乳 朝柿 朝牛乳 朝菓子 | 油揚げ・普通牛乳 | 精白米・三温糖・ごま・調合油 ・ビスケット・しょうゆせんべ い | かぼちゃ・にんじん・もずく・た まねぎ・青ねぎ・かき |
| 13 水 | ご飯 鯖の塩焼き ハッピサラダ ひじき汁 | 朝牛乳 朝りんご 朝牛乳 焼きそば風パスタ | さば・ショルダーペーコン・ 若鶏もも・絹ごし豆腐・油揚 げ・普通牛乳・ぶたかた | ご飯・調合油・マヨネーズ・冷 凍さといも・マカロニ・スパゲ ティ | 乾ひじき・ゆでごぼう・にんじん ・赤ピーマン・黄ピーマン・だい ごん・こまつな・キャベツ・たま ねぎ・トマトケチャップ・あおの り |
| 14 木 | ご飯 肉団子の甘酢和え マカロニサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳 | 朝牛乳 朝オレンジ 朝オレンジ 朝菓子 おやつチーズ | ぶたひき肉・鶏卵・ロースハ ム・絹ごし豆腐・油揚げ・普 通牛乳・プロセスチーズ | ご飯・三温糖・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ・マヨ ネーズ・ビスケット・しょうゆ せんべい | にんじん・たまねぎ・しょうが・ トマトケチャップ・きゅうり・キ ャベツ・カットわかめ・オレンジ |
| 15 金 | オムライス チーズポールの 白菜としろなのおひたし ほうれん草と舞茸の味噌汁 | 朝牛乳 朝キウイ 朝牛乳 トッピングケーキ | 若鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 ・普通牛乳・ホイップクリー ム | 精白米・調合油・三温糖・カス テラ | たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・はくさい・ おおさかしろな・カットわかめ・ ほうれん草・まいたけ・みかん 缶詰・パインアップル缶詰 |
| 18 月 | ロールパン 焼きそば 焼き餃子 豆苗おひたし キャベツのスープ | 朝牛乳 朝バナナ 朝牛乳 フライドポテト | ぶたばら・かつお油漬缶詰・ 普通牛乳 | コッペパン・中華めん・調合油 ・三温糖・フライドポテト | キャベツ・にんじん・りよくとう もやし・トウモロコシ・カットわか め |
| 19 火 | ご飯 ミグラスハンバーグ ポテトサラダ 白菜ともやしの味噌汁 | 朝牛乳 朝柿 朝牛乳 朝菓子 | 牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿 豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロー スハム・油揚げ・淡色辛みそ | ご飯・パン粉・調合油・じゃが いも・マヨネーズ・ビスケット ・しょうゆせんべい | たまねぎ・ぶなしめじ・生しいた け・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・はくさい・りよくと うもやし・こまつな・まいたけ・ かき |
| 20 水 | ご飯 チキン南蛮 春菊と白菜のごまあえ 玉葱の味噌汁 | 朝牛乳 朝りんご 朝牛乳 ちぢみ | 鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐・ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛 乳・ぶたばら | ご飯・から揚げ粉・三温糖・マ ヨネーズ・いりごま・板み・薄 力粉・片栗粉・調合油 | たまねぎ・しゅんぎ・はくさい・ 青ねぎ・にら |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | 蛋白質 | 脂 肪 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA (1人当り相当量:RE) | ビタミンB 1 | ビタミンB 2 | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|---------|-------|
| 606 Kcal | 25.2 g | 27.2 g | 279 mg | 2.3 mg | 223 μg | 0.43 mg | 0.50 mg | 41 mg |

| 日 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|------|--|---|---|---------------------------------------|--|
| 21 木 | ご飯 牛肉スタミナ炒め 南瓜サラダ コーンスープ | 朝牛乳 朝オレンジ 朝牛乳 朝オレンジ お菓子 おやつチーズ | 牛かた・ロースハム・普通牛乳・プロセスチーズ | ご飯・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい | たまねぎ・青ピーマン・黄ピーマン・にんじん・くりかぼちゃ・きゅうり・ゆで冷凍スイートコーン・オレンジ |
| 22 金 | ご飯 揚げの袋詰め ほうれん草とコーン炒め さつま汁 | 朝牛乳 朝キウイ 朝牛乳 玉子サンド | 油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆腐・ウィンナーソーセージ・鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵 | ご飯・しらたき・三温糖・片栗粉・調合油・さつまいも・ロールパン・マヨネーズ | たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾ひじき・ほうれん草・りょうとうもやし・冷凍コーン・かぶ・ゆでごぼう |
| 25 月 | ご飯 鯖の味噌煮 シユウマイ 五色あえ さつま芋の味噌汁 | 朝牛乳 朝バナナ 朝牛乳 黒糖ケーキ | さわら・赤色辛みそ・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵 | ご飯・三温糖・さつまいも・ホットケーキミックス・黒砂糖・調合油 | 葉しょうが・こまつな・りょうとうもやし・にんじん・ぶなしめじ・冷凍コーン・えのきたけ・青ねぎ・レーズン |
| 26 火 | キーマカレー メンチカツ 野菜サラダ | 朝牛乳 朝柿 朝牛乳 柿 お菓子 | 牛ひき肉・ぶたひき肉・ロースハム・普通牛乳 | ご飯・調合油・和風ドレッシングタイプ・ビスケット・しょうゆせんべい | たまねぎ・にんじん・セロリー・青ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・かき |
| 27 水 | ご飯 豚カツ 和風サラダ 具だくさん味噌汁 | 朝牛乳 朝りんご 朝牛乳 ジャムサンド | ぶたヒレ・鶏卵・ロースハム・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 | ご飯・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・いりごま・さといも・食パン | トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・キャベツ・だいこん・えのきたけ・青ねぎ・いちごジャム |
| 28 木 | えびピラフ 春巻きと青梗菜のサラダ 豚汁 | 朝牛乳 朝オレンジ 朝牛乳 朝オレンジ お菓子 | ブラックタイガー・ロースハム・ぶたばら・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 | ご飯・無塩バター・調合油・三温糖・ビスケット・しょうゆせんべい | たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・切干しいたけ・ごん・赤ピーマン・チンゲンサイ・だいこん・にんじん・ゆでごぼう・青ねぎ・オレンジ |
| 29 金 | 竹の子ごはん 豚肉とサラダ 中煮あん | 朝牛乳 朝キウイ 朝牛乳 焼き芋 | ぶたばら・油揚げ・ぶたもも・淡色辛みそ・ロースハム・普通牛乳 | 精白米・調合油・三温糖・緑豆はるさめ・ごま・ごま油・さつまいも | ゆでたけのこ・青ピーマン・にんじん・赤ピーマン・りょうとうもやし・しょうが・きゅうり・キャベツ・ごぼう・根みつば |

★土曜日 牛乳・おにぎり・総菜パン

★月・水・金曜日 手作りおやつ

★都合により、献立内容が変更になる場合がございます。

【ひと言】11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日届けるためにはみなさんの見えないところで一生懸命に働く多くの方の努力や苦労があります。まずは食事に感謝の「いただきます」「よく味わって食べる」「ごちそうさま」「思いやりの気持ちで後片付け」。直接お礼を言える機会は少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちを表していきたいです。