



| 日 曜  | きゅうしょく こんだて                                                 | お や つ<br>(上段:午前 下段:午後)                             | 赤: 血や肉になる                                                       | 黄: 熱や力となる                                       | 緑: 調子をととのえる                                                           | エネルギー<br>たんぱく質   | 脂肪<br>塩分      |
|------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
| 4 火  | ごはん<br>豆腐の中華煮<br>肉シューマイ<br>れんこんサラダ                          | 麦茶(朝) 米菓(塩味)<br><br>牛乳 ゴーフレット                      | ・木綿豆腐<br>・肉シューマイ<br>・牛乳                                         | ・精白米・三温糖・ごま油<br>・片栗粉<br>・マヨネーズ・すりごま             | ・もやし・人参・たけのこ水煮<br>・長ねぎ・にら<br>・干しいたけ・れんこん<br>・ほうれん草                    | 509kcal<br>17.6g | 17.3g<br>1.3g |
| 5 水  | ごはん<br>さばのみぞれ煮<br>大根ゆかりあえ<br>きのこ汁                           | 麦茶(朝) ホームパイ<br><br>牛乳 豆乳ウエハース                      | ・さばのみぞれ煮・厚揚げ<br>・鶏もも皮なしコマ<br>・煮干し・牛乳                            | ・精白米・しらたき・さといも<br>・しいたけ・えのきたけ<br>・長ねぎ           | ・大根・人参・ゆかり粉<br>・しいたけ・えのきたけ<br>・長ねぎ                                    | 497kcal<br>19.7g | 18.5g<br>1.0g |
| 6 木  | ガバオライス<br>根菜のコンソメスープ<br>みかん                                 | 麦茶(朝)<br>こごかなせんべい(朝)<br><br>牛乳 米菓                  | ・厚揚げ・鶏ひき肉<br>・ぶたひき肉<br>・ベーコン・牛乳                                 | ・精白米・さつまいも                                      | ・人参・玉ねぎ・ピーマン<br>・赤ピーマン<br>・黄ピーマン・たけのこ水煮<br>・大根・小松菜<br>・しめじ・みかん        | 527kcal<br>20.6g | 15.9g<br>2.7g |
| 7 金  | ごはん<br>かぼちゃコロッケ<br>ほうれん草ともやしのごまあえ<br>おでん煮                   | 麦茶(朝)<br>ミニサラダせんべい<br><br>牛乳 ビスコ                   | ・さつま揚げ・はんぺん<br>・焼き竹輪<br>・鶏もも皮なしコマ<br>・りしりこんぶ<br>・牛乳             | ・精白米・サラダ油・すりごま<br>・三温糖<br>・じゃがいも・しらたき           | ・かぼちゃコロッケ・ほうれん草<br>・もやし<br>・人参・大根                                     | 545kcal<br>15.5g | 14.9g<br>1.3g |
| 10 月 | ごはん<br>かつおフライ<br>しょうゆフレンチサラダ<br>具だくさんみそ汁                    | 麦茶(朝)<br>さつまいもぼんせん<br><br>牛乳 源氏パイ                  | ・かつおフライ<br>・ロースハム<br>・厚揚げ・煮干し<br>・淡色辛みそ<br>・牛乳                  | ・精白米・サラダ油<br>・じゃがいも<br>・しらたき                    | ・キャベツ・きゅうり・人参<br>・スイートコーン<br>・青ねぎ・えのきたけ・大根                            | 522kcal<br>19.9g | 16.0g<br>1.5g |
| 11 火 | ポークカレー<br>海藻サラダ<br>ソファールヨーグルト                               | 麦茶(朝) どうぶつビスケット<br><br>バック麦茶<br>キラキラあられ(あまから)      | ・豚コマ・牛乳<br>・スキムミルク<br>・わかめ<br>・ソファール元気ヨーグルト                     | ・精白米・じゃがいも・バター<br>・いりごま<br>・ごま油                 | ・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ<br>・しょうが<br>・にんにく・きゅうり・キャベツ<br>・スイートコーン<br>・みかん缶     | 515kcal<br>13.8g | 14.8g<br>2.0g |
| 12 水 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>白菜と青菜のおかかあえ<br>にら豚汁                         | 麦茶(朝) クリームせんべい<br><br>バック牛乳<br>★さつまいもスティック         | ・鮭の塩焼き・削り節<br>・豚コマ<br>・木綿豆腐・煮干し・みそ<br>・牛乳                       | ・精白米・じゃがいも<br>・しらたき<br>・さつまいも<br>・サラダ油          | ・白菜・小松菜・人参・だいこん<br>・ごぼう<br>・長ねぎ・えのきたけ・にら                              | 492kcal<br>23.7g | 13.5g<br>1.8g |
| 13 木 | ごはん 厚焼きたまご<br>切り干し大根煮<br>冬野菜豆乳みそ汁<br>ピッツビッチーズ               | 麦茶(朝)<br>アンパンマンソフトせんべい<br><br>牛乳 クッキー              | ・厚焼きたまご・乾ひじき<br>・さつま揚げ<br>・豆乳・木綿豆腐・油揚げ<br>・淡色辛みそ<br>・プロセスチーズ・牛乳 | ・精白米・三温糖・さつまいも                                  | ・切干しだいこん・人参<br>・干しいたけ<br>・大根・長ねぎ・ほうれん草<br>・えのきたけ                      | 550kcal<br>19.0g | 17.0g<br>2.0g |
| 14 金 | ロールパン(卵なし)<br>ウインナー<br>フレンチサラダ<br>クリームシチュー                  | 麦茶(朝) 野菜せんべい<br><br>アップル&キャロットジュース<br>米菓           | ・ウインナー・ロースハム<br>・チーズ<br>・鶏もも皮なしコマ<br>・生クリーム<br>・牛乳              | ・ロールパン・サラダ油<br>・じゃがいも<br>・バター・薄力粉               | ・キャベツ・きゅうり・人参<br>・スイートコーン<br>・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー<br>・アップル&キャロットジュース       | 451kcal<br>13.8g | 20.9g<br>2.0g |
| 17 月 | ごはん<br>さんびら肉団子<br>五目おから<br>沢煮椀                              | バナナ<br><br>牛乳 ミレービスケット                             | ・さんびら肉団子・おから<br>・焼き竹輪<br>・乾ひじき・豚もも細切り<br>・油揚げ<br>・牛乳            | ・精白米・サラダ油・三温糖<br>・しいたけ<br>・片栗粉                  | ・人参・ごぼう・長ねぎ<br>・しいたけ<br>・大根・青ねぎ・バナナ                                   | 498kcal<br>16.1g | 17.3g<br>1.5g |
| 18 火 | ごはん<br>ホキの天ぷら<br>キャベツのさわやか漬け<br>かぼちゃほうとう風汁                  | 麦茶(朝)<br>マンナビスケット<br><br>ヨーグルト                     | ・ホキの天ぷら・油揚げ<br>・鶏もも皮なしコマ<br>・淡色辛みそ・ヨーグルト                        | ・精白米・サラダ油・いりごま<br>・ゆであどん                        | ・キャベツ・きゅうり・人参<br>・レモン果汁<br>・大根・長ねぎ・かぼちゃ                               | 540kcal<br>16.4g | 18.2g<br>1.2g |
| 19 水 | ごはん<br>納豆あえ<br>すき焼き風煮<br>みかん                                | 麦茶(朝)<br>おやさいせんべい<br><br>バック牛乳 ★ツナパン               | ・納豆・釜揚げしらす<br>・焼き豆腐<br>・豚中肉カット・牛乳・卵<br>・ツナ                      | ・精白米・いりごま・しらたき<br>・三温糖<br>・ホットケーキミックス<br>・マヨネーズ | ・野沢菜漬け(カット)・人参・白菜<br>・長ねぎ<br>・えのきたけ・ほうれん草・みかん<br>・スイートコーン             | 566kcal<br>23.3g | 18.4g<br>1.3g |
| 20 木 | 鮭おにぎり<br>ゆかりチキン<br>ブロッコリーともやしのおかかあえ<br>ふわふわ卵スープ<br>ミニピーチゼリー | 麦茶(朝)<br>ミニサラダせんべい<br><br>バック牛乳<br>きなこせんべい         | ・鶏もも肉切り身・削り節<br>・卵<br>・牛乳・ベーコン<br>・粉チーズ                         | ・鮭おにぎり・天ぷら粉<br>・サラダ油<br>・パン粉                    | ・ゆかり粉・ブロッコリー・もやし<br>・人参<br>・スイートコーン・玉ねぎ・小松菜<br>・ミニピーチゼリー              | 573kcal<br>26.3g | 21.4g<br>2.5g |
| 21 金 | ごはん<br>イワシのうめ煮<br>白菜のごま酢あえ<br>のっぺい汁                         | 麦茶(朝)<br>さつまいもぼんせん<br><br>バック牛乳 ★ソフトクッキー           | ・イワシの梅煮<br>・蒸しかまぼこ<br>・鶏もも皮なしコマ・牛乳<br>・卵                        | ・精白米・三温糖・すりごま<br>・さといも<br>・しらたき<br>・薄力粉・無塩バター   | ・白菜・小松菜・人参・れんこん<br>・大根<br>・干しいたけ                                      | 547kcal<br>19.1g | 18.5g<br>1.6g |
| 25 火 | きのこハヤシライス<br>マロニーサラダ<br>バナナ                                 | 牛乳(朝) アンパンマンビスケット<br><br>バック麦茶<br>キラキラあられ(青のりしょうゆ) | ・スキムミルク<br>・生クリーム<br>・豚肩ローススライス<br>・ロースハム<br>・牛乳                | ・精白米・じゃがいも<br>・サラダ油<br>・マロニー・いりごま・ごま油           | ・人参・玉ねぎ・トマトピューレ<br>・ホー乱トマト<br>・トマトケチャップ・しめじ<br>・きゅうり<br>・もやし・みかん缶・バナナ | 539kcal<br>14.7g | 13.8g<br>1.8g |
| 26 水 | ごはん<br>豆腐の包み焼<br>ひじきと根菜の五目煮<br>にら玉汁                         | 麦茶(朝)<br>米菓(のり塩)<br><br>牛乳 バウムクーヘン                 | ・豆腐の包み焼・鶏ひき肉<br>・乾ひじき<br>・卵・木綿豆腐・煮干し<br>・みそ<br>・牛乳              | ・精白米・さつまいも<br>・しらたき<br>・サラダ油・三温糖                | ・人参・ごぼう・れんこん・にら<br>・玉ねぎ                                               | 536kcal<br>20.3g | 15.4g<br>1.6g |
| 27 木 | ごはん<br>さばのみそ煮<br>切り干し大根サラダ<br>けんちん汁                         | アンパンマン野菜せんべい<br><br>バック牛乳 クッキー                     | ・さばのみそ煮・ツナ<br>・鶏もも皮なしコマ<br>・木綿豆腐・煮干し・牛乳                         | ・精白米・いりごま・しらたき                                  | ・切干しだいこん・キャベツ<br>・きゅうり<br>・えのきたけ・しいたけ・大根<br>・小松菜<br>・長ねぎ・ごぼう          | 539kcal<br>19.9g | 17.5g<br>1.3g |
| 28 金 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>春巻き<br>大根と青菜の中華あえ                          | 麦茶(朝)<br>アンパンマンくだものビスケット<br><br>バック牛乳 サラダせんべい      | ・絞豆腐・ぶたひき肉<br>・みそ<br>・春巻き・牛乳                                    | ・精白米・三温糖・ごま油<br>・片栗粉<br>・サラダ油・いりごま              | ・たけのこ水煮・もやし・人参<br>・長ねぎ・にら<br>・しょうが・にんにく・大根<br>・小松菜                    | 514kcal<br>17.3g | 18.0g<br>1.6g |

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になることがございます。



11月27日は、すみれ組給食試食会です。