

日	曜	献立名	使用材料			I値* kcal	たんぱく質 g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
2	月	牛乳	カレーピラフホワイトソース	とり肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	米 油 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	691	22.0
		大豆とチーズのサラダ	大豆 チーズ ツナ	油 さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ			
4	水	牛乳	みかん		米	みかん	652	26.3
		さわらのあずま煮	さわら	かたくり粉 油 さとう				
		荳わかめのきんぴら	荳わかめ 豚肉	じゃがいも こんにゃく 油 さとう	にんじん ごぼう			
5	木	牛乳	すまし汁	豆腐	さとう	ながねぎ こまつな しめじ	650	35.2
		海鮮ソース焼きそば	えび いか 豚肉	蒸し中華めん ごま油 油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ			
		大豆とかえり煮干しの甘辛	大豆 かえり煮干し	かたくり粉 油 さとう				
6	金	牛乳	中華たまごスープ	とり肉 豆腐 たまご	かたくり粉	ながねぎ こまつな きくらげ	635	23.1
		吹き寄せごはん	とり肉 えび 油揚げ	米	にんじん しめじ グリンピース			
		ししゃものカレー揚げ	ししゃも	かたくり粉 油 さとう				
9	月	牛乳	ちりめんごぼうサラダ	ちりめんじゃこ	ごま油 油 さとう	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	664	34.7
		豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 わかめ		しめじ こまつな			
		ごはん		米				
10	火	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 赤みそ	油 さとう	たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ	593	25.1
		ごぼうサラダ		油				
		豚汁	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	じゃがいも こんにゃく 油	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな			
11	水	牛乳	えびグラタントースト	えび 牛乳 チーズ	丸パン 油 バター 小麦粉	たまねぎ しめじ パセリ	664	25.1
		ミネストローネ	とり肉 ベーコン	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース			
		グリーンサラダ		油 さとう	こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ			
12	木	牛乳	ごはん		米		644	20.8
		揚げギョウザ	豚肉	ギョウザの皮 油	ながねぎ にはくさい			
		ナムル		こんにゃく ごま ごま油	大豆もやし にんじん こまつな			
13	金	牛乳	冬瓜スープ	とり肉	さとう	冬瓜 にんじん ながねぎ こまつな	619	27.1
		杏仁豆腐	寒天 牛乳		みかん もも			
		五目おこわ	豚肉	米	にんじん だけのこ にんじん 干しいだけ			
16	月	牛乳	豆腐のうま煮	豚肉 豆腐 うすら卵	油 さとかたくり粉 ごま油	にんじんはくさい チンゲンサイ	615	24.0
		中華サラダ	ハム	油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり 卵			
		わかめごはん	わかめ	米 ごま				
17	火	牛乳	ホイコーロー	豚肉 生揚げ 赤みそ	油 さとう かたくり粉 ごま油	たまねぎ ながねぎ にんじん だけのこ キャベツ ピーマン	599	23.1
		もずくスープ	もずく 豆腐		パプリカ 干しいだけ			
		オレンジ			にんじん こまつな ながねぎ 干しいだけ			
18	水	牛乳	ごはん		米		645	27.6
		つくね焼き	とり肉 豆腐 たまご	かたくり粉さとう	ながねぎ			
		キャベツのおかか炒め	豚肉 おかか	油 ごま油 かたくり粉	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな			
19	木	牛乳	じゃがいものみそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ	じゃがいも	たまねぎ	620	27.1
		わかめごはん	わかめ	米 ごま				
		ホキのねぎみそ焼き	ホキ 白みそ	さとう	ながねぎ			
20	金	牛乳	れんこんサラダ	豚肉 豆腐	さとう ごま油 ごま	れんこん もやし キャベツ にんじん	647	24.8
		けんちん汁	豚肉 豆腐	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな			
		牛乳寒天	寒天 牛乳	さとう	みかん			
24	火	牛乳	ピビンバ	豚肉 白みそ 赤みそ	米 油 さとう ごま ごま油	大豆もやし こまつな	611	22.4
		メンマスープ	わかめ 豆腐	かたくり粉 さとう	メンマ にんじん ながねぎ きくらげ			
		チャブチェ	豚肉	油 さとう マロニー ごま油	にんじん だけのこ こまつな			
25	水	牛乳	ピザトースト	ベーコン チーズ	油	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	625	20.6
		春雨スープ	豚肉	緑豆春雨 ごま油	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ 干しいだけ			
		ツナとじゃがいものサラダ	ツナ	じゃがいも 油 さとう	きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ			
26	木	牛乳	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイン もも	634	24.9
		とりごぼうピラフ	とり肉 大豆	米 バター 油 さとう	ごぼう にんじん グリンピース			
		コーンスープ	とり肉 ベーコン たまご	かたくり粉	ホールコーン たまねぎ にんじん グリンピース			
27	金	牛乳	ワンタンのパリパリサラダ		ワンタンの皮 油 ごま油 さとう	だいこん にんじん キャベツ	652	28.5
		りんご			りんご			
		きのこのトマトソーススパゲティ	とり肉 チーズ	スパゲティ油 さとう	たまねぎ しめじ エリンギ えのき マッシュルーム パセリ			
30	月	牛乳	ごまドレッシングサラダ		油 さとう ごま	キャベツ にんじん もやし きゅうり	721	25.0
		ベーコンスープ	ベーコン	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			
		みかん			みかん			
30	月	牛乳	ゆかりちりめんごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま	ゆかり	652	28.5
		メルルーサの野菜あんかけ	メルルーサ	かたくり粉 油	にんじん たまねぎ ピーマン			
		こふきいも		じゃがいも				
30	月	牛乳	すまし汁	豆腐		しめじ こまつな	721	25.0
		シーフードドリア	とり肉 ベーコン いか えび 生クリーム チーズ	米 バター 油 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム パセリ			
		オニオンスープ	ベーコン	油	たまねぎ にんじん			
			グレープフルーツ			グレープフルーツ		

※都合により献立を変更する場合があります

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。
また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

