


| 2日(月) | | 3日(火) | | 4日(水) | | 5日(木) | | 6日(金) | |
|--|--|--|---|--|-----|-------|---|--|--|
| 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 |
| ① ごはん(かつおふりかけ) ② アジフライ ③ ほうれん草ソテー ④ キャベツとコーンのサラダ ⑤ プチゼリー | ① 白米 ② アジフライ(アジ・小麦粉・パン粉・ 原材料の一部に大豆を含む)とんかつソース ③ ほうれん草・玉葱 ④ キャベツ・コーン・和風ドレッシング (醤油・酢・油・すり胡麻・オニオンエキス・胡麻油) ⑤ 果汁・寒天(全てにりんご果汁含む) | 文化の日  | ① ごはん(ゆかり) ② バターコロッケ ③ 豚の生姜焼 ④ サバ缶と葉菜の旨煮 ⑤ サイコロ厚揚げ ⑥ 花形人参の煮付 ⑦ りんご缶 | ① 白米 発芽玄米 ② ジャガ芋 乳成分 卵成分 ③ 豚肉 玉ねぎ ④ 白菜 サバ缶 コーン ⑤ 豆乳 ⑥ 人参 ⑦ りんご | | | | ① ごはん(さけふりかけ) ② ごまササミカツ ③ ポロネーゼスパゲティ ④ 大豆のポトフ風 ⑤ チーズパイ ⑥ みかん缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ④ 大豆 玉ねぎ ウインナー ピーマン(赤) ⑤ 小麦 卵成分 乳成分 ⑥ みかん |
| エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g | | | エネルギー 401 kcal たんぱく質 11 g 脂質 8.6 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 401 kcal たんぱく質 11 g 脂質 8.6 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 1.5 g | | | エネルギー 415 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 415 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 1.3 g | |

| 9日(月) | | 10日(火) | | 11日(水) | | 12日(木) | | 13日(金) | |
|---|---|--|--|--|---|--------|-----|---|---|
| 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 |
| ① ごはん(かつおふりかけ) ② 焼うどん ③ イカフライ ④ チンゲン菜のお浸し ⑤ マンゴープリン | ① 白米 ② 焼うどん(うどん・小麦粉・キャベツ・人参 ・中濃ソース・大豆油・一部にえび ・豚肉・鶏肉・もも・りんごを含む) ・キャベツ・玉葱・人参 ・豚肉・ピーマン・ウスターソース ③ イカ・小麦 ④ チンゲン菜 ⑤ マンゴービュレ・クリームパウダー(乳) | ① ごはん(ゆかり) ② 花形お好み焼 ③ 千切大根のカレー煮 ④ 葉菜と人参のコマ和え ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ スマイルポテト ⑦ もも缶 | ① 白米 発芽玄米 ② キャベツ 卵成分 ねぎ 小麦 ③ 千切大根 人参 鶏肉 あげ ④ ほうれん草 人参 玉ねぎ ⑤ ブロッコリー ⑥ ジャガ芋 ⑦ もも | ① ごはん(さけふりかけ) ② ポークチャップ ③ 鶏の海苔巻唐揚げ ④ 葉菜のツナ和え ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ おさつスナックフライ ⑦ みかん缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 玉ねぎ 枝豆 ③ 鶏肉 のり ④ キャベツ ツナ コーン 人参 ⑤ 豆腐 魚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 ブロッコリー 豆乳 ⑥ さつま芋 ジャガ芋 乳成分 ⑦ みかん | | | ① カレーライス ② 青りんごゼリー | ① 豚肉 人参 ジャガ芋 玉葱 チーズ 白米 発芽玄米 ② アップル果汁 水飴 |
| エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g | | エネルギー 406 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 406 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 459 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 459 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 1.4 g | | | エネルギー 516 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.3 g | エネルギー 516 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.3 g |

※スプーンをお持ちください

| 16日(月) | | 17日(火) | | 18日(水) | | 19日(木) | | 20日(金) | |
|--|--|--|---|--|---|--------|-----|---|---|
| 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 |
| ① ごはん(かつおふりかけ) ② 鶏の味噌焼き ③ 大根のソテー ④ 春雨サラダ ⑤ プチゼリー | ① 白米 ② 鶏肉 ③ 大根・人参 ④ 春雨・ワカメ・和風ドレッシング(醤油・酢・油・すり胡麻・オニオンエキス・胡麻油) ⑤ 果汁・寒天(全てにりんご果汁含む) | ① ごはん(たまごふりかけ) ② 甘酢肉団子 ③ 揚シューマイ ④ 野菜炒め ⑤ 蒸し鶏の中華和え ⑥ 赤かぶかまぼこ ⑦ パイン缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ③ 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉 卵成分 ④ チンゲン菜 玉ねぎ ベーコン コーン ⑤ わかめ 鶏肉 胡瓜 もやし ⑥ 魚肉 ほうれん草 ⑦ パイン | ① ごはん(ゆかり) ② さばの照焼 ③ うめポン酢パスタ ④ チンジャオロース春巻 ⑤ オクラの和え物 ⑥ オレンジ(生果) | ① 白米 発芽玄米 ② さば ③ スパゲティ 玉ねぎ 梅干 枝豆 豚肉 ④ ピーマン たけのこ もやし 鶏肉 ⑤ オクラ 鶏肉 ⑥ オレンジ | | | ① ごはん(さけふりかけ) ② 大豆入りキーマカレー ③ ハムステーキ ④ おさつコロッケ ⑤ ヤングコーンの塩揚げ ⑥ キャベツのピクルス ⑦ りんご缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 大豆 グリンピース 玉ねぎ カールック(乳成分) ③ 鶏肉 豚肉 ④ さつま芋 ジャガ芋 ⑤ ヤングコーン ⑥ キャベツ 胡瓜 ハム(豚肉、卵成分、乳成分) ⑦ りんご |
| エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g | | エネルギー 391 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 65.9 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 391 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 65.9 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 1.5 g | | | エネルギー 420 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 420 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 1.4 g |

| 23日(月) | | 24日(火) | | 25日(水) | | 26日(木) | | 27日(金) | |
|--|-----|--|---|--|--|--------|-----|---|---|
| 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 |
| 勤労感謝の日  | | ① ごはん(かつおふりかけ) ② カレイの唐揚げ ③ 和風マカロニ ④ 南瓜のミートケチャップ炒め ⑤ 玉ねぎ入り天ぷら ⑥ みかん缶 | ① 白米 発芽玄米 ② カレイ 唐揚げ粉(乳成分) ③ マカロニ 干しいたけ 人参 グリンピース ④ 南瓜 豚肉 コーン 玉ねぎ ⑤ 魚肉 玉ねぎ 卵成分 ⑥ みかん | ① ごはん(たまごふりかけ) ② チーズ入りつくね ③ 牛肉のオイスター炒め ④ コーンシューマイ ⑤ チョレギ風サラダ ⑥ 人参かまぼこ ⑦ パイン缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 乳成分 ③ 牛肉 人参 ピーマン もやし ④ 玉ねぎ コーン 豚肉 鶏肉 ⑤ キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ⑥ ハム(豚肉、卵成分、乳成分) ⑦ 魚肉 人参 ほうれん草 ⑧ パイン | | | ① ごはん(さけふりかけ) ② チキンバー ③ 牛肉の土手煮風 ④ コールソーサラダ ⑤ ちくわの煮付 ⑥ くるくるポテト ⑦ もも缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 卵成分 ③ 牛肉 こんにゃく 大根 青ねぎ ④ キャベツ 人参 玉ねぎ コーン ツナ ⑤ ちくわ(魚肉) ⑥ ジャガ芋 乳成分 ⑦ もも |
| エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g | | エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.3 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.3 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 413 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10.5 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 413 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10.5 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 1.6 g | | | エネルギー 444 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.2 g | エネルギー 444 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.2 g |

★11月・・・旬の食べ物★
しいたけ えのき エリンギ
かぼちゃ だいこん はくさい
鱈 ゆず みかん
好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう!!
〈給食業者〉 月:ナフス南(株) 火水金:(株)万福

☆寒い季節になってきました☆
みなさん体調は崩していませんか。朝と夜の気温の差や日中の気温の差が大きいと
風邪をひきやすくなってきます。寒さに負けない身体を作るためにも
バランスの良い食事を摂り、しっかりと睡眠をとりましょう!!!
お鍋は野菜を多く摂れるのでおすすめですよ!



※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。
尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。