



日 曜 日	献立名	主な働きと材料名						栄養価		
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)		
								たんぱく質(g)		
1 金	ごはん 赤だしのみそしる いわしのしょうが煮 きゅうりのびりっと漬	厚揚げ みそ いわししょうが煮	牛乳	にんじん	たまねぎ なめこ ふかねぎ	きゅうり	こめ 麦 さとう	ごま油	622	796
5 火	にんじんごはん 肉じゃが 大根サラダ	ぶた肉	牛乳 しらすほし	にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根	つきこんにやく コーン	こめ じゃがいも さとう	油 ごま油	701	876
6 水	ごはん 白菜と肉団子のスープ チキンナゲット ごまあえ	つくね ナゲット	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい ふかねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ さとう	油 ごま	684	875
7 木	小型コッペパン ABCスープ 鯨のオーロラソースあえ 甘酢キャベツ	ウインナー くじら みそ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく	はくさい しょうが キャベツ	コッペパン マカロニ 片栗粉 さとう	油	681	823
8 金	ごはん 豆腐のねぎしおスープ キムチいため みかん	とり肉 とうふ かまぼこ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい 白菜キムチ もやし	ふかねぎ キャベツ みかん	こめ はるさめ	油 ごま油 ごま	610	721
11 月	麦ごはん けんちん汁 つくねてりやき 即席漬	厚揚げ とりつくね	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん はくさい	ごぼう 干しいたけ きゅうり	こめ 麦		632	740
12 火	切り昆布ごはん(少なめ) きつねうどん 大学芋	油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	枝豆 たまねぎ	しょうが 干しいたけ	こめ うどんめん さつまいも	油 ごま	675	826
13 水	ごはん 野菜わん サバカレーぎょうざ クーフィリチー	かまぼこ サバカレーぎょうざ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい ごぼう 干しいたけ	たまねぎ だいこん しょうが	こめ さとう	油	632	776
14 木	はちみつパン ポトフ かみかみサラダ ミニドーナツ	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ かぶ にんにく きゅうり	キャベツ セロリ コーン レモン	はちみつパン じゃがいも ドーナツ	油 アーモンド	596	750
15 金	ミンチカレー(麦ごはん) 野菜サラダ	豚ミンチ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 枝豆 だいこん	たまねぎ りんご コーン	こめ 麦 さとう じゃがいも カレールウ	油 アーモンド	653	788
18 月	黒米ごはん かきたま汁 とり肉と野菜の甘酢いため	たまご とうふ とり肉	牛乳	にんじん	ふかねぎ しょうが	たまねぎ	こめ 黒米 片栗粉 さつまいも	油	625	754
19 火	ごはん わかめスープ くりつぼ みかん	厚揚げ みそ とうふ	牛乳	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう もやし ふかねぎ	れんこん 干しいたけ えのき みかん	こめ さといも くり	油 ごま	614	748
20 水	ごはん 秋のみそしる 魚のアーモンドソースかけ 干し大根の酢のもの	厚揚げ みそ ホキ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく 干し大根	しめじ しょうが れんこん	こめ さつまいも 片栗粉 さとう	油 アーモンド	657	804
21 木	黒砂糖パン ウインナーと野菜のトマト煮 オムレツ フレンチサラダ	ウインナー オムレツ	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり	たまねぎ はくさい パイン	黒砂糖パン じゃがいも さとう	油	635	817
22 金	ごはん おでん風煮 すみそあえ	とり肉 厚揚げ うずらたまご みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	こんにやく	こめ さとう	ごま	586	717
25 月	ごはん のっぺい汁 鶏肉のレモンソース ほうれん草のソテー	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにやく れんこん レモン コーン	だいこん ふかねぎ キャベツ	こめ じゃがもち さとう 片栗粉	油	674	839
26 火	大根葉のごはん じゃがいものそぼろ煮 大根サラダ	とり肉 豚ミンチ 厚揚げ	牛乳	だいこん葉 いんげん ほうれん草	こんにやく コーン	たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも 片栗粉	ごま 油	673	829
27 水	親子丼(麦ごはん) れんこんチップス じゃこ入り海藻サラダ(じゃこ別配缶)	たまご とり肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ れんこん	ふかねぎ コーン	こめ 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	654	806
28 木	小型コッペパン クリームシチュー(豆乳使用) 焼き肉サラダ(焼き肉・野菜サラダ)	とり肉 豆乳 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり	しょうが キャベツ	コッペパン じゃがいも 米粉 さとう	油	573	650
29 金	ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 鶏とごぼうのかりん揚げ	ぶた肉 厚揚げ とり肉	牛乳	にんじん いんげん	こんにやく 枝豆	だいこん	こめ さとう 片栗粉	油	673	841

*毎日、牛乳200ccが1本つきます。

*都合により献立や食材を変更する場合があります。

鯨クイズ！！



「鯨」という漢字は、魚へんに「京」とかきますが、どういう意味でしょうか？

こたえは7日のどこかだよ★

A. 日本の都だった「京都」で、くじらの肉や油が大変貴重で、とてもよろこばれたから。

B. 数の数え方である「一、十、百、千、万、億、兆、京、垓・・・」の、「京」で、とても大きいことを意味している。