

★ 11月 … 旬の食べ物 ★		「寒い冬がやってきました」																																																																																																																										
さつまいも はくさい ブロッコリー いわし かつお ゆず		風が冷たく、だんだん寒い季節になってきましたね。 月の前半は寒気の影響を受けやすく低めの気温になり、後半はさらに冬らしい日が続きます。 冬が旬で、寒いところで育つ食べ物は体を内側から温めてくれます。 今のうちにたくさん食べて寒さに負けない元気な体を作りましょう！																																																																																																																										
3日(月)		4日(火)		7日(金)																																																																																																																								
文化の日		弁当の日		全員給食																																																																																																																								
																																																																																																																												
10日(月) 全員給食		11日(火) 全員給食		12日(水) クラブ給食																																																																																																																								
<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② すまし汁</td><td>② 麩 えのき 青ねぎ</td></tr><tr><td>③ 鶏と大根の煮物</td><td>だし粉 醤油 塩</td></tr><tr><td>④ ぎょうざ</td><td>③ 鶏肉 大根 人参</td></tr><tr><td>⑤ 赤かぶかまぼこの煮付</td><td>だし粉 醤油 砂糖 みりん</td></tr><tr><td>⑥ もも缶</td><td>④ キャベツ 玉ねぎ たら 豆腐 コーンでん粉</td></tr><tr><td></td><td>かきエキス 大豆成分 豚肉 小麦</td></tr><tr><td></td><td>なたね油</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 魚肉 ほうれん草 大豆成分</td></tr><tr><td></td><td>だし粉 砂糖 醤油</td></tr><tr><td></td><td>⑥ もも</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>440</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>13.1</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>10.1</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>78.8</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.4</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② すまし汁	② 麩 えのき 青ねぎ	③ 鶏と大根の煮物	だし粉 醤油 塩	④ ぎょうざ	③ 鶏肉 大根 人参	⑤ 赤かぶかまぼこの煮付	だし粉 醤油 砂糖 みりん	⑥ もも缶	④ キャベツ 玉ねぎ たら 豆腐 コーンでん粉		かきエキス 大豆成分 豚肉 小麦		なたね油		⑤ 魚肉 ほうれん草 大豆成分		だし粉 砂糖 醤油		⑥ もも	1人分 -	440	kcal	たんぱく	13.1	g	脂質	10.1	g	炭水化物	78.8	g	食塩相当量	1.4	g	<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② 中華スープ</td><td>② 玉ねぎ チンゲン菜</td></tr><tr><td>③ ササミフライ</td><td>中華スープ(鶏・豚エキス)</td></tr><tr><td>④ レンコンの甘辛煮</td><td>③ 鶏肉 小麦 大豆成分 コーン・芋でん粉</td></tr><tr><td>⑤ 野菜かまぼこの煮付</td><td>なたね油</td></tr><tr><td>⑥ ミニゼリー</td><td>④ レンコン 豚肉 糸こんにゃく だし粉</td></tr><tr><td></td><td>砂糖 醤油 酒 みりん</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 魚肉 人参 ほうれん草 だし粉</td></tr><tr><td></td><td>砂糖 醤油</td></tr><tr><td></td><td>⑥ りんご果汁 みかん果汁 ぶどう果汁 もも果汁</td></tr><tr><td></td><td>※全部にりんご果汁が含まれます</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>436</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>15.1</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>7</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>83</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.2</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② 中華スープ	② 玉ねぎ チンゲン菜	③ ササミフライ	中華スープ(鶏・豚エキス)	④ レンコンの甘辛煮	③ 鶏肉 小麦 大豆成分 コーン・芋でん粉	⑤ 野菜かまぼこの煮付	なたね油	⑥ ミニゼリー	④ レンコン 豚肉 糸こんにゃく だし粉		砂糖 醤油 酒 みりん		⑤ 魚肉 人参 ほうれん草 だし粉		砂糖 醤油		⑥ りんご果汁 みかん果汁 ぶどう果汁 もも果汁		※全部にりんご果汁が含まれます	1人分 -	436	kcal	たんぱく	15.1	g	脂質	7	g	炭水化物	83	g	食塩相当量	1.2	g	<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② みそ汁</td><td>② 豆腐 青ねぎ</td></tr><tr><td>③ 鶏肉と野菜の中華風煮</td><td>みそ 味の素 だし粉</td></tr><tr><td>④ 野菜コロッケ</td><td>③ 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン</td></tr><tr><td>⑤ 高野豆腐の煮付</td><td>インゲン しめじ ケチャップ 醤油</td></tr><tr><td>⑥ オレンジ(生果)</td><td>砂糖 酢 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉</td></tr><tr><td></td><td>④ じゃが芋 コーン 玉ねぎ 人参</td></tr><tr><td></td><td>グリンピース パン粉(小麦でん粉)</td></tr><tr><td></td><td>小麦 大豆成分 なたね油</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 大豆 だし粉 砂糖 醤油</td></tr><tr><td></td><td>⑥ オレンジ</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>452</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>15.8</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>9</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>80.7</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.2</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② 豆腐 青ねぎ	③ 鶏肉と野菜の中華風煮	みそ 味の素 だし粉	④ 野菜コロッケ	③ 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン	⑤ 高野豆腐の煮付	インゲン しめじ ケチャップ 醤油	⑥ オレンジ(生果)	砂糖 酢 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉		④ じゃが芋 コーン 玉ねぎ 人参		グリンピース パン粉(小麦でん粉)		小麦 大豆成分 なたね油		⑤ 大豆 だし粉 砂糖 醤油		⑥ オレンジ	1人分 -	452	kcal	たんぱく	15.8	g	脂質	9	g	炭水化物	80.7	g	食塩相当量	3.2	g	13日(木) 全員給食	
献立名	材料名																																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																											
② すまし汁	② 麩 えのき 青ねぎ																																																																																																																											
③ 鶏と大根の煮物	だし粉 醤油 塩																																																																																																																											
④ ぎょうざ	③ 鶏肉 大根 人参																																																																																																																											
⑤ 赤かぶかまぼこの煮付	だし粉 醤油 砂糖 みりん																																																																																																																											
⑥ もも缶	④ キャベツ 玉ねぎ たら 豆腐 コーンでん粉																																																																																																																											
	かきエキス 大豆成分 豚肉 小麦																																																																																																																											
	なたね油																																																																																																																											
	⑤ 魚肉 ほうれん草 大豆成分																																																																																																																											
	だし粉 砂糖 醤油																																																																																																																											
	⑥ もも																																																																																																																											
1人分 -	440	kcal																																																																																																																										
たんぱく	13.1	g																																																																																																																										
脂質	10.1	g																																																																																																																										
炭水化物	78.8	g																																																																																																																										
食塩相当量	1.4	g																																																																																																																										
献立名	材料名																																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																											
② 中華スープ	② 玉ねぎ チンゲン菜																																																																																																																											
③ ササミフライ	中華スープ(鶏・豚エキス)																																																																																																																											
④ レンコンの甘辛煮	③ 鶏肉 小麦 大豆成分 コーン・芋でん粉																																																																																																																											
⑤ 野菜かまぼこの煮付	なたね油																																																																																																																											
⑥ ミニゼリー	④ レンコン 豚肉 糸こんにゃく だし粉																																																																																																																											
	砂糖 醤油 酒 みりん																																																																																																																											
	⑤ 魚肉 人参 ほうれん草 だし粉																																																																																																																											
	砂糖 醤油																																																																																																																											
	⑥ りんご果汁 みかん果汁 ぶどう果汁 もも果汁																																																																																																																											
	※全部にりんご果汁が含まれます																																																																																																																											
1人分 -	436	kcal																																																																																																																										
たんぱく	15.1	g																																																																																																																										
脂質	7	g																																																																																																																										
炭水化物	83	g																																																																																																																										
食塩相当量	1.2	g																																																																																																																										
献立名	材料名																																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																											
② みそ汁	② 豆腐 青ねぎ																																																																																																																											
③ 鶏肉と野菜の中華風煮	みそ 味の素 だし粉																																																																																																																											
④ 野菜コロッケ	③ 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン																																																																																																																											
⑤ 高野豆腐の煮付	インゲン しめじ ケチャップ 醤油																																																																																																																											
⑥ オレンジ(生果)	砂糖 酢 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉																																																																																																																											
	④ じゃが芋 コーン 玉ねぎ 人参																																																																																																																											
	グリンピース パン粉(小麦でん粉)																																																																																																																											
	小麦 大豆成分 なたね油																																																																																																																											
	⑤ 大豆 だし粉 砂糖 醤油																																																																																																																											
	⑥ オレンジ																																																																																																																											
1人分 -	452	kcal																																																																																																																										
たんぱく	15.8	g																																																																																																																										
脂質	9	g																																																																																																																										
炭水化物	80.7	g																																																																																																																										
食塩相当量	3.2	g																																																																																																																										
		<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① NEGコッパパン</td><td>① 小麦 マーガリン 乳成分</td></tr><tr><td>② ハヤシシチュー</td><td>② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)</td></tr><tr><td>③ 大根のポン酢サラダ</td><td>・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー</td></tr><tr><td>④ ももゼリー</td><td>コンソメ(牛エキス) 砂糖</td></tr><tr><td>⑤ 牛乳</td><td>③ 大根 わかめ ツナ ポン酢</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td></tr><tr><td></td><td>④ もも果汁 水飴</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 牛乳</td></tr><tr><td></td><td>※ 必ずスプーンをご持参ください。</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>545</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>18.6</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>23.4</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>70.2</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.6</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① NEGコッパパン	① 小麦 マーガリン 乳成分	② ハヤシシチュー	② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)	③ 大根のポン酢サラダ	・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー	④ ももゼリー	コンソメ(牛エキス) 砂糖	⑤ 牛乳	③ 大根 わかめ ツナ ポン酢		みりん		④ もも果汁 水飴		⑤ 牛乳		※ 必ずスプーンをご持参ください。	1人分 -	545	kcal	たんぱく	18.6	g	脂質	23.4	g	炭水化物	70.2	g	食塩相当量	3.6	g	14日(金)																																																																																					
献立名	材料名																																																																																																																											
① NEGコッパパン	① 小麦 マーガリン 乳成分																																																																																																																											
② ハヤシシチュー	② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)																																																																																																																											
③ 大根のポン酢サラダ	・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー																																																																																																																											
④ ももゼリー	コンソメ(牛エキス) 砂糖																																																																																																																											
⑤ 牛乳	③ 大根 わかめ ツナ ポン酢																																																																																																																											
	みりん																																																																																																																											
	④ もも果汁 水飴																																																																																																																											
	⑤ 牛乳																																																																																																																											
	※ 必ずスプーンをご持参ください。																																																																																																																											
1人分 -	545	kcal																																																																																																																										
たんぱく	18.6	g																																																																																																																										
脂質	23.4	g																																																																																																																										
炭水化物	70.2	g																																																																																																																										
食塩相当量	3.6	g																																																																																																																										
17日(月)		18日(火) 全員給食		19日(水) クラブ給食																																																																																																																								
代休		<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② 野菜スープ</td><td>② キャベツ 人参</td></tr><tr><td>③ 照焼ハンバーグ</td><td>コンソメ(牛エキス) 塩こしょう</td></tr><tr><td>④ 葉菜のごまボンサラダ</td><td>③ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉</td></tr><tr><td>⑤ ポテトフライ</td><td>牛脂 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖</td></tr><tr><td>⑥ ミニゼリー</td><td>④ ほうれん草 玉ねぎ えのき 白ごま</td></tr><tr><td></td><td>ポン酢 ごま油 砂糖</td></tr><tr><td></td><td>⑤ じゃが芋 なたね油</td></tr><tr><td></td><td>⑥ りんご果汁 みかん果汁 ぶどう果汁 もも果汁</td></tr><tr><td></td><td>※全部にりんご果汁が含まれます</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>484</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>12.7</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>14.6</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>81.4</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.1</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② 野菜スープ	② キャベツ 人参	③ 照焼ハンバーグ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう	④ 葉菜のごまボンサラダ	③ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉	⑤ ポテトフライ	牛脂 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖	⑥ ミニゼリー	④ ほうれん草 玉ねぎ えのき 白ごま		ポン酢 ごま油 砂糖		⑤ じゃが芋 なたね油		⑥ りんご果汁 みかん果汁 ぶどう果汁 もも果汁		※全部にりんご果汁が含まれます	1人分 -	484	kcal	たんぱく	12.7	g	脂質	14.6	g	炭水化物	81.4	g	食塩相当量	2.1	g	<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② みそ汁</td><td>② 豆腐 わかめ</td></tr><tr><td>③ チンジャオロースー</td><td>みそ 味の素 だし粉</td></tr><tr><td>④ さばの塩焼</td><td>③ 牛肉 竹の子 ピーマン 人参</td></tr><tr><td>⑤ 五目巾着の煮付</td><td>オイスターソース(カキエキス)</td></tr><tr><td>⑥ りんご缶</td><td>酒 醤油 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉</td></tr><tr><td></td><td>④ さば</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 大豆 人参 ししいたけ さといも</td></tr><tr><td></td><td>いんげん たけのこ かんぴょう</td></tr><tr><td></td><td>だし粉 醤油 砂糖</td></tr><tr><td></td><td>⑥ りんご</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>530</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>18.7</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>20.4</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>71.4</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.2</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② 豆腐 わかめ	③ チンジャオロースー	みそ 味の素 だし粉	④ さばの塩焼	③ 牛肉 竹の子 ピーマン 人参	⑤ 五目巾着の煮付	オイスターソース(カキエキス)	⑥ りんご缶	酒 醤油 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉		④ さば		⑤ 大豆 人参 ししいたけ さといも		いんげん たけのこ かんぴょう		だし粉 醤油 砂糖		⑥ りんご	1人分 -	530	kcal	たんぱく	18.7	g	脂質	20.4	g	炭水化物	71.4	g	食塩相当量	3.2	g	20日(木) 全員給食																																										
献立名	材料名																																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																											
② 野菜スープ	② キャベツ 人参																																																																																																																											
③ 照焼ハンバーグ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう																																																																																																																											
④ 葉菜のごまボンサラダ	③ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉																																																																																																																											
⑤ ポテトフライ	牛脂 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖																																																																																																																											
⑥ ミニゼリー	④ ほうれん草 玉ねぎ えのき 白ごま																																																																																																																											
	ポン酢 ごま油 砂糖																																																																																																																											
	⑤ じゃが芋 なたね油																																																																																																																											
	⑥ りんご果汁 みかん果汁 ぶどう果汁 もも果汁																																																																																																																											
	※全部にりんご果汁が含まれます																																																																																																																											
1人分 -	484	kcal																																																																																																																										
たんぱく	12.7	g																																																																																																																										
脂質	14.6	g																																																																																																																										
炭水化物	81.4	g																																																																																																																										
食塩相当量	2.1	g																																																																																																																										
献立名	材料名																																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																											
② みそ汁	② 豆腐 わかめ																																																																																																																											
③ チンジャオロースー	みそ 味の素 だし粉																																																																																																																											
④ さばの塩焼	③ 牛肉 竹の子 ピーマン 人参																																																																																																																											
⑤ 五目巾着の煮付	オイスターソース(カキエキス)																																																																																																																											
⑥ りんご缶	酒 醤油 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉																																																																																																																											
	④ さば																																																																																																																											
	⑤ 大豆 人参 ししいたけ さといも																																																																																																																											
	いんげん たけのこ かんぴょう																																																																																																																											
	だし粉 醤油 砂糖																																																																																																																											
	⑥ りんご																																																																																																																											
1人分 -	530	kcal																																																																																																																										
たんぱく	18.7	g																																																																																																																										
脂質	20.4	g																																																																																																																										
炭水化物	71.4	g																																																																																																																										
食塩相当量	3.2	g																																																																																																																										
		<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② カレーライス</td><td>② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参)</td></tr><tr><td>③ カリフラワーの塩昆布和え</td><td>・ルー(小麦 豚脂 澱粉 乳成分</td></tr><tr><td>④ スマイルポテト</td><td>カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ</td></tr><tr><td>⑤ オレンジゼリー</td><td>バナナ・りんごペースト) はちみつ</td></tr><tr><td></td><td>ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖</td></tr><tr><td></td><td>③ カリフラワー 塩昆布(豚肉 大豆成分) コーン</td></tr><tr><td></td><td>砂糖 醤油 みりん</td></tr><tr><td></td><td>④ じゃが芋 なたね油</td></tr><tr><td></td><td>⑤ オレンジ果汁 水あめ</td></tr><tr><td></td><td>※ 必ずスプーンをご持参ください。</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>571</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>13.1</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>12.5</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>108.5</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.1</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② カレーライス	② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参)	③ カリフラワーの塩昆布和え	・ルー(小麦 豚脂 澱粉 乳成分	④ スマイルポテト	カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ	⑤ オレンジゼリー	バナナ・りんごペースト) はちみつ		ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖		③ カリフラワー 塩昆布(豚肉 大豆成分) コーン		砂糖 醤油 みりん		④ じゃが芋 なたね油		⑤ オレンジ果汁 水あめ		※ 必ずスプーンをご持参ください。	1人分 -	571	kcal	たんぱく	13.1	g	脂質	12.5	g	炭水化物	108.5	g	食塩相当量	3.1	g	21日(金) 全員給食																																																																																	
献立名	材料名																																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																											
② カレーライス	② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参)																																																																																																																											
③ カリフラワーの塩昆布和え	・ルー(小麦 豚脂 澱粉 乳成分																																																																																																																											
④ スマイルポテト	カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ																																																																																																																											
⑤ オレンジゼリー	バナナ・りんごペースト) はちみつ																																																																																																																											
	ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖																																																																																																																											
	③ カリフラワー 塩昆布(豚肉 大豆成分) コーン																																																																																																																											
	砂糖 醤油 みりん																																																																																																																											
	④ じゃが芋 なたね油																																																																																																																											
	⑤ オレンジ果汁 水あめ																																																																																																																											
	※ 必ずスプーンをご持参ください。																																																																																																																											
1人分 -	571	kcal																																																																																																																										
たんぱく	13.1	g																																																																																																																										
脂質	12.5	g																																																																																																																										
炭水化物	108.5	g																																																																																																																										
食塩相当量	3.1	g																																																																																																																										
24日(月)		25日(火) 全員給食		26日(水) クラブ給食																																																																																																																								
振替休日		<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② コンソメスープ</td><td>② 人参 白菜</td></tr><tr><td>③ とんかつ</td><td>コンソメ(牛エキス) 塩こしょう</td></tr><tr><td>④ さつま芋サラダ</td><td>③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分</td></tr><tr><td>⑤ ほうれん草シューマイ</td><td>芋・コーンでん粉 なたね油</td></tr><tr><td>⑥ みかん缶</td><td>④ さつま芋 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分生薬)</td></tr><tr><td></td><td>ブロッコリー なたね油 酢 砂糖</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 魚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 小麦</td></tr><tr><td></td><td>コーンでん粉 大豆成分</td></tr><tr><td></td><td>⑥ みかん</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>441</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>9.9</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>8.7</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>84.7</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.5</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② コンソメスープ	② 人参 白菜	③ とんかつ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう	④ さつま芋サラダ	③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分	⑤ ほうれん草シューマイ	芋・コーンでん粉 なたね油	⑥ みかん缶	④ さつま芋 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分生薬)		ブロッコリー なたね油 酢 砂糖		⑤ 魚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 小麦		コーンでん粉 大豆成分		⑥ みかん	1人分 -	441	kcal	たんぱく	9.9	g	脂質	8.7	g	炭水化物	84.7	g	食塩相当量	1.5	g	<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② みそ汁</td><td>② さつま芋 青ねぎ</td></tr><tr><td>③ 大葉春巻</td><td>みそ 味の素 だし粉</td></tr><tr><td>④ トマトマカロニ</td><td>③ キャベツ 小麦 人参 玉ねぎ じゃが芋</td></tr><tr><td>⑤ 花形さつまの煮付</td><td>はるさめ コーン・芋でん粉 大葉 ヒラタケ</td></tr><tr><td>⑥ りんご(生果)</td><td>インゲン ごま油 生薬 にんにく なたね油</td></tr><tr><td></td><td>④ マカロニ 玉ねぎ しめじ</td></tr><tr><td></td><td>ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分生薬)</td></tr><tr><td></td><td>コンソメ(牛エキス) トマト缶(トマト トマトピューレ)</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ 塩こしょう</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ</td></tr><tr><td></td><td>コーン・芋でん粉 大豆成分 小麦</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>509</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>12.5</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>10.4</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>96.1</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② さつま芋 青ねぎ	③ 大葉春巻	みそ 味の素 だし粉	④ トマトマカロニ	③ キャベツ 小麦 人参 玉ねぎ じゃが芋	⑤ 花形さつまの煮付	はるさめ コーン・芋でん粉 大葉 ヒラタケ	⑥ りんご(生果)	インゲン ごま油 生薬 にんにく なたね油		④ マカロニ 玉ねぎ しめじ		ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分生薬)		コンソメ(牛エキス) トマト缶(トマト トマトピューレ)		ケチャップ 塩こしょう		⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ		コーン・芋でん粉 大豆成分 小麦	1人分 -	509	kcal	たんぱく	12.5	g	脂質	10.4	g	炭水化物	96.1	g	食塩相当量	3	g	27日(木) 全員給食																																								
献立名	材料名																																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																											
② コンソメスープ	② 人参 白菜																																																																																																																											
③ とんかつ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう																																																																																																																											
④ さつま芋サラダ	③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分																																																																																																																											
⑤ ほうれん草シューマイ	芋・コーンでん粉 なたね油																																																																																																																											
⑥ みかん缶	④ さつま芋 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分生薬)																																																																																																																											
	ブロッコリー なたね油 酢 砂糖																																																																																																																											
	⑤ 魚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 小麦																																																																																																																											
	コーンでん粉 大豆成分																																																																																																																											
	⑥ みかん																																																																																																																											
1人分 -	441	kcal																																																																																																																										
たんぱく	9.9	g																																																																																																																										
脂質	8.7	g																																																																																																																										
炭水化物	84.7	g																																																																																																																										
食塩相当量	1.5	g																																																																																																																										
献立名	材料名																																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																											
② みそ汁	② さつま芋 青ねぎ																																																																																																																											
③ 大葉春巻	みそ 味の素 だし粉																																																																																																																											
④ トマトマカロニ	③ キャベツ 小麦 人参 玉ねぎ じゃが芋																																																																																																																											
⑤ 花形さつまの煮付	はるさめ コーン・芋でん粉 大葉 ヒラタケ																																																																																																																											
⑥ りんご(生果)	インゲン ごま油 生薬 にんにく なたね油																																																																																																																											
	④ マカロニ 玉ねぎ しめじ																																																																																																																											
	ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分生薬)																																																																																																																											
	コンソメ(牛エキス) トマト缶(トマト トマトピューレ)																																																																																																																											
	ケチャップ 塩こしょう																																																																																																																											
	⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ																																																																																																																											
	コーン・芋でん粉 大豆成分 小麦																																																																																																																											
1人分 -	509	kcal																																																																																																																										
たんぱく	12.5	g																																																																																																																										
脂質	10.4	g																																																																																																																										
炭水化物	96.1	g																																																																																																																										
食塩相当量	3	g																																																																																																																										
		<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① 黒糖食パン</td><td>① 小麦 マーガリン 乳成分</td></tr><tr><td>② クリームシチュー</td><td>② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)</td></tr><tr><td>③ 葉菜とえのきの和え物</td><td>・ルー(小麦 チーズ 乳成分</td></tr><tr><td>④ 青りんごゼリー</td><td>鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖)</td></tr><tr><td>⑤ 牛乳</td><td>③ 小松菜 えのき 人参</td></tr><tr><td></td><td>醤油 砂糖 みりん</td></tr><tr><td></td><td>④ りんご果汁 水あめ</td></tr><tr><td></td><td>⑤ 牛乳</td></tr><tr><td></td><td>※ 必ずスプーンをご持参ください。</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>490</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>19.3</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.3</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>76.8</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.1</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① 黒糖食パン	① 小麦 マーガリン 乳成分	② クリームシチュー	② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)	③ 葉菜とえのきの和え物	・ルー(小麦 チーズ 乳成分	④ 青りんごゼリー	鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖)	⑤ 牛乳	③ 小松菜 えのき 人参		醤油 砂糖 みりん		④ りんご果汁 水あめ		⑤ 牛乳		※ 必ずスプーンをご持参ください。	1人分 -	490	kcal	たんぱく	19.3	g	脂質	13.3	g	炭水化物	76.8	g	食塩相当量	3.1	g	28日(金) 全員給食																																																																																					
献立名	材料名																																																																																																																											
① 黒糖食パン	① 小麦 マーガリン 乳成分																																																																																																																											
② クリームシチュー	② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)																																																																																																																											
③ 葉菜とえのきの和え物	・ルー(小麦 チーズ 乳成分																																																																																																																											
④ 青りんごゼリー	鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖)																																																																																																																											
⑤ 牛乳	③ 小松菜 えのき 人参																																																																																																																											
	醤油 砂糖 みりん																																																																																																																											
	④ りんご果汁 水あめ																																																																																																																											
	⑤ 牛乳																																																																																																																											
	※ 必ずスプーンをご持参ください。																																																																																																																											
1人分 -	490	kcal																																																																																																																										
たんぱく	19.3	g																																																																																																																										
脂質	13.3	g																																																																																																																										
炭水化物	76.8	g																																																																																																																										
食塩相当量	3.1	g																																																																																																																										
		<table><tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr><tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr><tr><td>② 豚生姜焼</td><td>② 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参</td></tr><tr><td>③ ほうれん草と玉ねぎのソテー</td><td>青ねぎ だし粉 生薬 醤油 酒 砂糖</td></tr><tr><td>④ かぼちゃの煮付</td><td>③ ほうれん草 玉ねぎ ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分生薬)</td></tr><tr><td>⑤ いちごゼリー</td><td>砂糖 だし粉 醤油 みりん</td></tr><tr><td></td><td>④ かぼちゃ だし粉 砂糖 醤油</td></tr><tr><td></td><td>⑤ いちご果汁 水あめ</td></tr><tr><td></td><td>※ 必ずスプーンをご持参ください。</td></tr></table> <table><tr><td>1人分 -</td><td>754</td><td>kcal</td></tr><tr><td>たんぱく</td><td>20.8</td><td>g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>14.8</td><td>g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>141.9</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.7</td><td>g</td></tr></table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② 豚生姜焼	② 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参	③ ほうれん草と玉ねぎのソテー	青ねぎ だし粉 生薬 醤油 酒 砂糖	④ かぼちゃの煮付	③ ほうれん草 玉ねぎ ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分生薬)	⑤ いちごゼリー	砂糖 だし粉 醤油 みりん		④ かぼちゃ だし粉 砂糖 醤油		⑤ いちご果汁 水あめ		※ 必ずスプーンをご持参ください。	1人分 -	754	kcal	たんぱく	20.8	g	脂質	14.8	g	炭水化物	141.9	g	食塩相当量	1.7	g																																																																																								
献立名	材料名																																																																																																																											
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																											
② 豚生姜焼	② 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参																																																																																																																											
③ ほうれん草と玉ねぎのソテー	青ねぎ だし粉 生薬 醤油 酒 砂糖																																																																																																																											
④ かぼちゃの煮付	③ ほうれん草 玉ねぎ ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分生薬)																																																																																																																											
⑤ いちごゼリー	砂糖 だし粉 醤油 みりん																																																																																																																											
	④ かぼちゃ だし粉 砂糖 醤油																																																																																																																											
	⑤ いちご果汁 水あめ																																																																																																																											
	※ 必ずスプーンをご持参ください。																																																																																																																											
1人分 -	754	kcal																																																																																																																										
たんぱく	20.8	g																																																																																																																										
脂質	14.8	g																																																																																																																										
炭水化物	141.9	g																																																																																																																										
食塩相当量	1.7	g																																																																																																																										

※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。