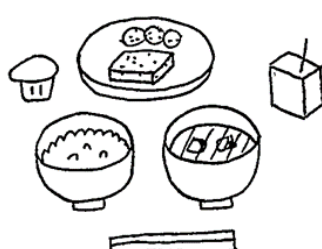
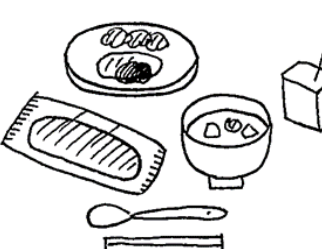
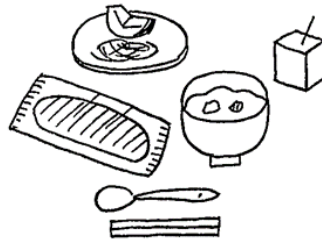
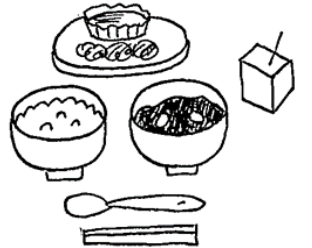
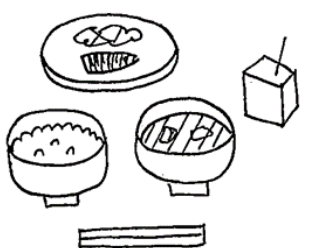
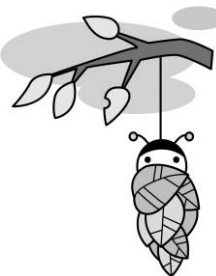
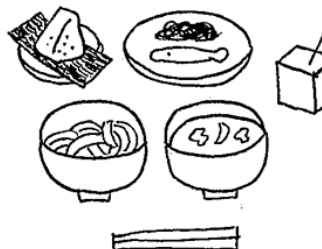
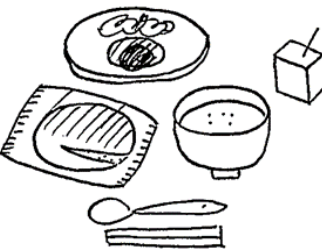
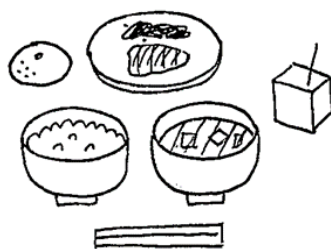
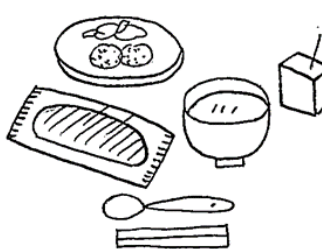
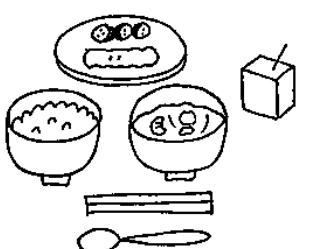


月				火				水				木				金			
私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。 それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。	1	エネルギー	たんぱく質	しつ	2	エネルギー	たんぱく質	しつ	3	ぶんかのひ	4	エネルギー	たんぱく質	しつ	5	エネルギー	たんぱく質	しつ	
		578 kcal	24.7 g	15.9 g		652 kcal	25.9 g	17.7 g				612 kcal	23.0 g	25.1 g					
コッペパン はっごうにゅう ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー		ごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき さといものごまあえ かぼちゃのみそしる ぶどうミニゼリー		ごはん ぎゅうにゅう さつまいもでんぷら はくさいとえのきのあえもの こまつなのみそしる		コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポタージュ													
7	エネルギー	たんぱく質	しつ	8	エネルギー	たんぱく質	しつ	9	エネルギー	たんぱく質	しつ	10	エネルギー	たんぱく質	しつ	11	エネルギー	たんぱく質	しつ
590 kcal	23.4 g	17.1 g	564 kcal	26.9 g	20.2 g	704 kcal	21.9 g	21.4 g	657 kcal	24.7 g	17.0 g	582 kcal	27.4 g	23.5 g					
ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 じゃこピーマン オレンジ		はくさいラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめおし ピリカラきゅうり こごかなだいず		カレーライス ほうれんそうとくるみのサラダ こなどうふドーナツ ぎゅうにゅう		とりそぼろごはん ぎゅうにゅう さつまいもでんぷら はくさいとえのきのあえもの こまつなのみそしる		コッペパン ぎゅうにゅう ポークピカタ ブロッコリーのソテー だいこんとソーセージのスープに											
14	エネルギー	たんぱく質	しつ	15	エネルギー	たんぱく質	しつ	16	エネルギー	たんぱく質	しつ	17	エネルギー	たんぱく質	しつ	18	エネルギー	たんぱく質	しつ
572 kcal	23.0 g	16.8 g	595 kcal	25.0 g	17.4 g	680 kcal	22.3 g	22.0 g	640 kcal	25.4 g	17.4 g	619 kcal	22.0 g	21.0 g					
なめし うずらたまごやさいのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる ぎゅうにゅう		コッペパン ぎゅうにゅう カリフラワーのシチュー もやしサラダ りんご		ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン ブロッコリーのサラダ にんじんゼリー		ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ はくさいのそくせきづけ さつまじる		こくとうパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ こまつなとソーセージのソテー ジュリエンヌスープ											
21	さんかんだいきゅう			22	エネルギー	たんぱく質	しつ	23	きんろうかんしゃのひ			24	エネルギー	たんぱく質	しつ	25	エネルギー	たんぱく質	しつ
	651 kcal	25.1 g	18.1 g	たまごとじうどん おにぎり ししゃものてんぷら ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう		ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ オレンジ ぎゅうにゅう		バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツとエリンギのカレーソテー さつまいもポタージュ											
28	エネルギー	たんぱく質	しつ	29	エネルギー	たんぱく質	しつ	30	エネルギー	たんぱく質	しつ	感謝の心を持って食べましょう							
677 kcal	25.8 g	21.9 g	634 kcal	29.3 g	21.4 g	624 kcal	21.9 g	18.0 g	また、食事が出来上がるまでには、 食材を育てたり、とったり、運んだり、 調理したりと、たくさんの人が関わっ ています。 食事の際は、感謝の気持ちを込め て「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつをしましょう。 11月23日は勤労感謝の日です。										
ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき みかん こまつなのおかかあえ とうふとあぶらあげのみそしる		コッペパン ぎゅうにゅう フィッシュボール キャベツとハムのソテー にんじんポタージュ		ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ちくわのてんぷら ピリカラきゅうり															

月

11/8 いい歯の自

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合
わせから、1993 年に日本歯科医
師会によって定められた記念日です。
やわらかいものばかりでなく、か
みごたえのある食べ物を食事に取り
入れ、よくかんで食べる習慣をつけ
ましょう。



火

1

コッペパン はっ酵乳

ポテトミートグラタン

じゃがいも ★ 50.0 黄
豚ひき肉 30.0 赤
玉葱 25.0 緑
カットマト 20.0 緑
トマトケチャップ 8.0
土しゅうが 0.5 緑
にんにく 0.5 緑
自然塩 0.4
ナツメグ 0.2
こしょう 0.1
でんぶん 0.6 黄
オリーブ油 1.0 黄
鶏卵 10.0 赤
生クリーム 1.5 赤
粉チーズ 2.5 赤
パセリ 0.5 緑

キャベツとコーンのソー
キャベツ 35.0 緑
ホールコーン 10.0 緑
オリーブ油 0.5 黄
自然塩 0.2
こしょう 0.1

グラムチャウダー

じゃがいも ★ 15.0 黄
玉葱 15.0 緑
にんにく 8.0 緑
あざりむき身 8.0 赤
パセリ 0.5 緑
にんにく 0.2
牛乳 30.0 黄
ポタージュの素 5.0 黄
白ワイン 4.0
オリーブ油 1.0 黄
粉チーズ 1.0 赤
自然塩 0.2
こしょう 0.1
とんこつ 8.0

水

2

ごはん(M) 牛乳

じゃこ入り卵焼き

鶏卵 55.0 赤
にんじん 15.0 緑
ちりめんじゃこ 3.0 赤
青ねぎ 3.0 緑
芽ひじき 2.0 赤
淡口しょうゆ 3.0
酒 1.0
砂糖 0.5 黄
ごま油 1.0 黄

かぼちゃのみそ汁

かぼちゃ 15.0 緑
玉葱 30.0 緑
しめじ 5.0 緑
薄揚げ 5.0 赤
白みそ ★ 8.0 赤
赤みそ ★ 4.0 赤
けずり節 3.0
だし昆布 0.5

ぶどうミニゼリー

1個 緑

里芋のごま和え

里芋 ★ 35.0 黄
みりん 2.0
濃口しょうゆ 2.0
砂糖 1.3 黄
米白紋油 0.3 黄
煮干しだし 0.1
すりごま 1.5 黄

木

3

文化の日



金

4

コッペパン 牛乳

ケチャップフランク

ボークフランク 40.0 赤
玉葱 20.0 緑
カットマト 15.0 緑
トマトケチャップ 10.0
ウスターソース 0.8
濃厚ソース 0.8
砂糖 0.8 黄
米白紋油 0.3 黄

じゃがいもポタージュ

じゃがいも ★ 45.0 黄
玉葱 20.0 緑
セロリ 5.0 緑
牛乳 30.0 赤
ポタージュの素 5.0 黄
オリーブ油 1.0 黄
自然塩 0.5
こしょう 0.1
とんこつ 8.0

キャベツのカラーゼ

キャベツ 34.0 緑
自然塩 0.4
カラー粉 0.2
ターメリック 0.1

7

ごはん(M) 牛乳

マーボー豆腐

豆腐 80.0 赤
豚ひき肉 20.0 赤
白ねぎ 10.0 緑
干しいたけ 0.5 緑
土しゅうが 1.5 緑
にんにく 0.5 緑
ハチ味噌 3.0 赤
濃口しょうゆ 9.0
酒 4.0
みりん 4.0
砂糖 1.0 黄
ごま油 0.5 黄
豆板醤 0.3
パプリカ 0.3 緑
でんぶん 5.0 黄

じゃこピーマン

ピーマン 20.0 緑
ちりめんじゃこ 5.0 赤
酒 1.0
白ごま 1.0 黄
みりん 0.5
土しゅうが 0.5 緑
濃口しょうゆ 0.5 緑
米白紋油 2.0 黄

オレンジ

1/4個 緑

8

牛乳

白菜ラーメン

冷凍中華麺 130 黄
菜種サラダ油 2.0 黄
豚もも肉 15.0 赤
白菜 30.0 緑
緑豆もやし 20.0 緑
白ねぎ 10.0 緑
土しゅうが 1.0 緑
にんにく 0.5 緑
とんこつ 15.0
だし昆布 0.5
淡口しょうゆ 5.0
濃口しょうゆ 2.0
酒 3.0
でんぶん 2.0 黄
砂糖 0.7 黄
ごま油 0.5 黄
自然塩 0.2
こしょう 0.1

肉団子の餅米蒸し

豚ひき肉 40.0 赤
餅米 15.0 黄
白ねぎ 10.0 緑
干しいたけ 0.5 緑
土しゅうが 0.5 緑
砂糖 0.5 黄
自然塩 0.2
淡口しょうゆ 0.2

ピリカラきゅうり

きゅうり ☆ 44.0 緑
白ごま 1.7 黄
濃口しょうゆ 1.1
砂糖 0.6 黄
ごま油 0.3 黄
豆板醤 0.2
自然塩 0.1

小魚大豆

1個 赤

9

ごはん(S) 牛乳

カレー(ルウ)

豚もも肉 15.0 赤
玉葱 67.5 緑
じゃがいも ★ 42.0 黄
にんじん 15.0 緑
土しゅうが 0.5 緑
にんにく 0.5 緑
ターメリック 0.3
クミン 0.1
コリアンダー 0.1
りんごビュレ 18.0 緑
トマトビュレ 13.5 緑
ブルーベリー 1.8 緑
赤ワイン 7.2
小麦粉 3.0 黄
バター 1.8 黄
米白紋油 2.3 黄
鶏卵 1.4 赤
こしょう 0.1
濃口しょうゆ 0.9
とんこつ 13.5

ほうれん草と
くるみのサラダ

ほうれん草 ☆ 20.0 緑
キャベツ 20.0 緑
にんじん 5.0 緑
玉葱 10.0 緑
淡口しょうゆ 2.0 黄
砂糖 1.5 黄
菜種サラダ油 2.0 黄
レモン果汁 1.5 緑
洋かし 0.1

粉豆腐ドーナツ

粉豆腐 5.0 赤
牛乳 7.0 赤
小麦粉 8.0 黄
砂糖 5.3 黄
鶏卵 4.1 赤
ベーキングパウダー 0.3
米白紋油 1.5 黄

10

ごはん(M) 牛乳

鶏そぼろ

鶏ひき肉 32.0 赤
にんじん 15.0 緑
冷凍グリーンピース 4.5 緑
土しゅうが 0.6 緑
みりん 1.8 黄
砂糖 3.6
濃口しょうゆ 4.1
米白紋油 0.9 黄

さつまいもの天ぷら

さつまいも 35.0 黄
小麦粉 6.0 黄
でんぶん 2.0 黄
自然塩 0.2
ベーキングパウダー 0.1
米白紋油 3.0 黄

小松菜のみそ汁

小松菜 ☆ 20.0 緑
薄揚げ 5.0 赤
にんじん 5.0 緑
白みそ ★ 8.0 赤
赤みそ ★ 4.0 赤
けずり節 3.0
だし昆布 0.5

白菜とえのきの和え物

白菜 50.0 緑
えのきたけ 5.0 緑
淡口しょうゆ 1.5
みりん 1.5
ごま油 0.3 黄
煮干しだし 0.1

11

コッペパン 牛乳

ボークピカタ

豚ロース肉 40.0 赤
白ワイン 1.0
自然塩 0.3
こしょう 0.1
小麦粉 1.5 黄
でんぶん 1.5 黄
鶏卵 10.0 赤
粉チーズ 1.5 赤
生クリーム 2.0 赤
パン粉 1.0 黄
パセリ 0.5 緑
トマトケチャップ 10.0
濃厚ソース 2.0

大根とソーセージの
スープ煮

大根 15.0 赤
ボークウインナー 15.0 赤
しめじ 5.0 緑
にんにく 0.3 緑
とんこつ 10.0
淡口しょうゆ 1.0
こしょう 0.1
オリーブ油 0.3 黄

ブロッコリーのソー
テ

ブロッコリー 15.0 緑
キャベツ 20.0 緑
玉葱 10.0 緑
オリーブ油 0.5 黄
自然塩 0.5
砂糖 0.3 黄
こしょう 0.1

14

ごはん(M) 牛乳

菜飯(具)

小松菜 ☆ 30.0 緑
にんじん 10.0 緑
豚ひき肉 15.0 赤
土しゅうが 0.5 緑
酒 2.0
濃口しょうゆ 4.0
砂糖 1.0 黄
みりん 1.5
米白紋油 0.5 黄
すりごま 1.5 黄

うずら卵と野菜の炒め物

うずら卵水煮 25.0 赤
キャベツ 30.0 緑
玉葱 10.0 緑
にんじん 5.0 緑
土しゅうが 0.5 緑
淡口しょうゆ 4.0
みりん 4.0
自然塩 0.3
ごま油 0.5 黄

じゃがいもと
わかめのみそ汁

じゃがいも ★ 50.0 黄
玉葱 10.0 緑
青ねぎ 5.0 緑
干しわかめ 1.0 赤
白みそ ★ 10.0 赤
赤みそ ★ 4.0 赤
けずり節 3.0
だし昆布 0.5

15

コッペパン 牛乳

カリフラワーのシチュー

カリフラワー 15.0 緑
キャベツ 30.0 緑
玉葱 48.0 緑
じゃがいも 45.0 黄
鶏もも肉 30.0 赤
にんじん 18.0 緑
冷凍グリーンピース 6.0 緑
土しゅうが 0.6 緑
にんにく 0.6 緑
牛乳 40.0 赤
ポタージュの素 6.0 黄
オリーブ油 1.0 黄
自然塩 1.0
こしょう 0.1
とんこつ 12.0

もやしサラダ

緑豆もやし 35.0 緑
きゅうり ☆ 15.0 緑
にんじん 5.0 緑
玉葱 10.0 緑
淡口しょうゆ 3.5
レモン果汁 2.0 緑
砂糖 2.0 黄
菜種サラダ油 2.0 黄
カレー粉 0.2
でんぶん 0.5 黄

りんご

1/6個 緑

16

ごはん(M) 牛乳

チリコンカン

大豆 15.0 赤
豚ひき肉 15.0 赤
カットマト 40.0 緑
玉葱 30.0 緑
にんじん 20.0 緑
パセリ 0.5 緑
にんにく 0.3 緑
赤ワイン 5.0
オリーブ油 0.8 黄
濃口しょうゆ 1.5
自然塩 1.0
チリパウダー 0.3
ナツメグ 0.2
パプリカ 0.1 緑
こしょう 0.1
でんぶん 4.0 黄
とんこつ 10.0

ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー 25.0 緑
キャベツ 25.0 緑
玉葱 10.0 緑
レモン果汁 1.0 緑
砂糖 1.0 黄
菜種サラダ油 1.0 黄
自然塩 0.1
洋かし 0.1
マヨネーズ 8.0 黄

にんじんゼリー

にんじん 10.0 緑
オレンジジュース 40.0 緑
みかん缶詰 15.0 緑
アガー 3.0 緑
レモン果汁 0.5 緑
砂糖 2.5 黄

17

ごはん(M) 牛乳

いわしの梅煮

いわし筒切り 40.0 赤
土しゅうが 2.0 緑
濃口しょうゆ 6.0
梅肉 3.0 緑

さつま汁

さつまいも ★ 25.0 黄
にんじん 10.0 緑
ごぼう 10.0 緑
板こんにゃく 10.0 緑
薄揚げ 5.0 赤
青ねぎ 5.0
だし昆布 0.5
けずり節 8.0 赤
白みそ ★ 4.0 赤
赤みそ 0.4 黄
ごま油 0.4 黄

白菜の即席漬け

白菜 ★ 45.0 緑
にんじん 5.0 緑
ごま油 1.5 黄
おろし昆布 0.5 赤
みりん 2.0
淡口しょうゆ 2.0
ごま油 0.8 黄
煮干しだし 0.1

18

黒糖パン 牛乳

ポテトコロッケ

じゃがいも 75.0 黄
豚ひき肉 10.0 赤
玉葱 15.0 緑
にんじん 2.5 緑
自然塩 0.3
こしょう 0.1
パン粉 10.0 黄
鶏卵 7.0 赤
小麦粉 3.5 黄
米白紋油 4.0 黄
トマトケチャップ 8.0
濃厚ソース 4.0

小松菜と
ソーセージのソー
テ

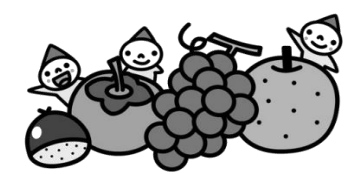
小松菜 ☆ 30.0 緑
キャベツ 10.0 緑
ボークウインナー 10.0 赤
白紋油 0.3 黄
自然塩 0.1
こしょう 0.1

ジュリエンスープ

キャベツ 20.0 緑
玉葱 15.0 緑
セロリ 2.0 緑
とんこつ 10.0
淡口しょうゆ 2.0
自然塩 0.7
オリーブ油 0.5 黄
こしょう 0.1

21

参観代休



22

おにぎり 牛乳

卵とじうどん

冷凍うどん 120 黄
鶏卵 20.0 赤
薄揚げ 15.0 赤
にんじん 5.0 緑
白ねぎ 5.0 緑
けずり節 3.0
だし昆布 0.4
淡口しょうゆ 6.0
みりん 4.0
自然塩 0.5
でんぶん 2.5 黄

しゃもの天ぷら

しゃも 20.0 赤
小麦粉 6.0 黄
でんぶん 1.0 黄
ベーキングパウダー 0.1
米白紋油 2.0 黄

ほうれん草のおひたし

ほうれん草 ☆ 30.0 緑
白菜 ★ 20.0 緑
淡口しょうゆ 2.0
みりん 2.0
煮干しだし 0.1
ごま油 0.2 黄

おにぎり用のり

1/2枚 赤

23

勤労感謝の日



24

ごはん(M) 牛乳

ハヤシライス(ルウ)

牛もも肉 15.0 赤
玉葱 60.0 緑
にんじん 13.5 緑
セロリ 9.0 緑
にんにく 0.9 緑
冷凍グリーンピース 4.5 緑
カットマト 7.2
トマトケチャップ 27.0 緑
オリーブ油 4.1 黄
オリーブ油 1.0 黄
赤ワイン 1.8
濃厚ソース 1.8
ハチ味噌 1.8 赤
ウスターソース 0.9
濃口しょうゆ 0.6
自然塩 0.6
砂糖 0.3 黄
ナツメグ 0.2
こしょう 0.1
米白紋油 3.0 黄
とんこつ 9.0

豆とひじきのごまマヨ和え

キャベツ 16.0 緑
大豆 5.0 赤
芽ひじき 2.0 赤
玉葱 7.0 緑
マヨネーズ 5.0 黄
すりごま 0.8 黄
濃口しょうゆ 2.0
砂糖 2.0 黄
洋かし 0.2

オレンジ

1/4個 緑

25

バーガーパン 牛乳

ハンバーグ

豚ひき肉 60.0 赤
玉葱 45.0 緑
鶏卵 8.0 赤
パン粉 3.0 黄
自然塩 0.2
ナツメグ 0.1
こしょう 0.1
赤ワイン 2.5
米白紋油 0.5 黄
トマトケチャップ 15.0
濃厚ソース 2.0

キャベツとエリンギの
カレーソー
テ

キャベツ 30.0 緑
エリンギ 10.0 緑
自然塩 0.5
カレー粉 0.2
ターメリック 0.1

さつまいもポタージュ

さつまいも ★ 30.0 黄
玉葱 20.0 緑
にんじん 5.0 緑
セロリ 3.0 緑
牛乳 30.0 赤
ポタージュの素 4.0 黄
オリーブ油 1.0 黄
自然塩 0.5
こしょう 0.1
とんこつ 8.0

28

ごはん(M) 牛乳

さばの塩焼き

さば 40.0 赤
酒 4.0
自然塩 0.4
米白紋油 0.5 黄

小松菜のおかか和え

小松菜 ☆ 30.0 緑
白菜 ★ 20.0 緑
淡口しょうゆ 2.0
みりん 2.0
煮干しだし 0.1
かつおぶし 0.4 赤

みかん

★ 1個 緑

29

コッペパン 牛乳

フィッシュボール

ツナフレーク 40.0 赤
じゃがいも 50.0 黄
鶏卵 10.0 赤
オリーブ油 1.0 黄
自然塩 0.3
こしょう 0.1
でんぶん 2.5 黄
小麦粉 2.0 黄
米白紋油 4.0 黄

キャベツとハムのソー
テ

キャベツ 35.0 緑
ボイルスハム 10.0 赤
オリーブ油 0.5 黄
自然塩 0.2
こしょう 0.1

にんじんポタージュ

にんじん 30.0 緑
玉葱 30.0 緑
さつまいも ★ 20.0 黄
セロリ 3.0 緑
牛乳 40.0 赤
ポタージュの素 5.0 黄
オリーブ油 0.5 黄
自然塩 0.6
こしょう 0.1
とんこつ 8.0

30

ごはん(M) 牛乳

ハ宝菜

豚もも肉 10.0 赤
土しゅうが 1.0 緑
にんにく 0.7 緑
むきえび 10.0 赤
米白紋油 3.0 黄
白菜 ★ 70.0 緑
玉葱 25.0 緑
にんじん 10.0 緑
干しいたけ 0.5 緑
きくらげ 1.0 緑
でんぶん 6.5
淡口しょうゆ 4.5
濃口しょうゆ 1.5
みりん 1.0
酒 1.0
ごま油 1.0 黄
だし昆布 0.5
自然塩 0.5

竹輪の天ぷら

ちくわ 25.0 赤
小麦粉 5.0 黄
でんぶん 3.0 黄
自然塩 0.2
ベーキングパウダー 0.2
あおさのり 0.2 赤
米白紋油 4.0 黄

ピリカラきゅうり

きゅうり ☆ 40.0 緑
白ごま 1.0
濃口しょうゆ 1.0
砂糖 0.5 黄
ごま油 0.3 黄
豆板醤 0.2
自然塩 0.1

むし歯にならない食生活のコツ

むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくかんで食べる

おやつをだらだら
食べない

飲み物は甘い
ものを選び

食べたらしつかり
歯をみがく

カルシウムをとろう！

歯や骨をつくるもとになる

カルシウムだけでなく、
いろいろな食べ物を
バランスよく食べる
ことも大切です！

多く含む食品

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、干しエビ、納豆、厚揚げ、豆腐、ひじき、小松菜