

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 15	水 麦ごはん 鶏のマリネ焼き にんじんの甘煮 えびのチャウダー	牛乳(未満児) パインアップル缶(未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・鶏肉・冷凍えび・ 脱脂粉乳・粉寒天・調整 豆乳	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・マカリン・小麦 粉・あずき缶	パインアップル缶・たまねぎ・ しょうが・にんじん・ホム コン缶・カレーコン缶・パセリ	濃口しょうゆ・清酒・食 塩・コンソメ
2 ・ 16	木 麦ごはん 魚のかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・魚・白身魚・豚 肉・脱脂粉乳・アレンヨー グルト	精白米・押麦・片栗粉・ 揚げ油・三温糖・緑豆は るさめ・植物油	バナナ・しょうが・おろしな はくさい・にんじん・青ね ぎ・みかん缶・黄桃缶	甘みそ・みりん・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩
17 ・ 29	金 水 麦ごはん 牛肉とビーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) りんご(未満児) 牛乳 ひじきのクッキー	牛乳・牛肉・木綿豆腐・ ひじき	精白米・押麦・ごま油・ 片栗粉・いりごま・小麦 粉・黒砂糖・植物油	りんご・ゆでたけのこ・ ビーマン・にんじん・こまつ な・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし・ ペーキングパウダー
4 ・ 18	土 和風スパゲティ バナナ	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) 牛乳 ビスケット	牛乳・鶏肉	スパゲティ・植物油・ビスケ ット	キウイフルーツ・たまねぎ・にん じん・生しいたけ・しめ じ・にんにく・青ねぎ・パ ナ	食塩・濃口しょうゆ
6 ・ 20	月 麦ごはん 魚のもみじ焼き 大豆のカレースープ	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) スキムミルク りんご クラッカー	牛乳・白身魚・ペーコン・ ゆでだいたいず・脱脂粉乳	精白米・押麦・マヨネーズ・ 植物油・じゃがいも・カ レー粉・クラッカー	みかん缶・にんじん・ピー マン・たまねぎ・パセリ・りん ご	清酒・米みそ・鳥がらだ し
7 ・ 21	火 麦ごはん/豆腐とわかめの清汁(未満児) ポークソテー フレンチサラダ 21日)カレーライス 豚汁 パイン缶	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク ふかしもち	牛乳・プロセズズ・木綿 豆腐・塩わかめ・豚肉・ まぐろ油漬缶・脱脂粉 乳・牛肉・豚肉	精白米・押麦・植物油・ ビーフチューの素・三温糖・ さつまいも・じゃがい も・カレー粉	トマト・じゃがいも・たまねぎ・しめ じ・キャベツ・きゅうり・に んじん・パセリ・ホムコン缶・ だいこん・ごぼう・青ね ぎ・パインアップル缶	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・白ワイン・ト マト・キャベツ・食塩(塩もみ 用)・食酢・カレー粉・煮 干しだし・米みそ・麦み そ
8 ・ 22	水 麦ごはん 煮魚 さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・魚・油揚げ・豆 乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・ さつまいも・米粉・黒砂 糖・植物油	バナナ・しょうが・さやいん げん・れんこん・にんじ ん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・煮干しだし・米み そ・麦みそ・ペーキングパウ ダー
9 ・ 30	木 ロールパン ポトフ 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク きのこごはん	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ 油揚げ	ウエハース・ロールパン・じゃがい も・マヨネーズ・すりご ま・精白米・押麦	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・かぶ・セロリ・切干だい こん・きゅうり・生しいた け・しめじ	鳥がらだし・ローリエ・コンソ メ・食塩・煮干しだし・ みりん・濃口しょうゆ・ 食塩(塩もみ用)・米み そ・清酒
10	金 鮭おにぎり(未満児) 牛肉とフライドポテトのソテー(未満児) トマト(未満児) ツナサラダ(未満児)	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 豆乳 ケーキモンブラン	牛乳・さけフレーク・牛肉・ まぐろ油漬缶・調整豆乳	せんべい・精白米・押 麦・じゃがいも・揚げ 油・植物油・三温糖・お 豆腐・生クリーム(植物性)・ 砂糖・くり甘露煮	さやいんげん・トマト・キャ ベツ・きゅうり・にんじん・ パセリ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・食塩(塩もみ 用)・食酢
11 ・ 25	土 チャンポン 固形ヨーグルト	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・あさり水煮 缶・かまぼこ・加糖ヨー グルト	中華めん・ごま油・バーム クーヘン	もも缶・たまねぎ・キャ ベツ・もやし・にんじん・乾 しいたけ・青ねぎ・しょう が	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 スープの素・鳥がらだし
13 ・ 27	月 麦ごはん 魚の塩焼き ゆでブロッコリー けんちん汁	牛乳(未満児) みかん(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・魚・鶏もも・厚揚 げ・脱脂粉乳・きな粉・ 豆乳	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・ホットケーキミ ックス・黒砂糖	みかん・ブロッコリー・にんじ ん・ごぼう・えのきたけ・ 青ねぎ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・濃口 しょうゆ・みりん
14 ・ 28	火 麦ごはん 豚肉とだいこんの煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 豆乳 スイートコーンのパンケーキ	牛乳・豚肉・調整豆乳・ 鶏卵	せんべい・精白米・押 麦・植物油・三温糖・ホ ットケーキミックス	だいこん・にんじん・さや いんげん・かぼちゃ・たま ねぎ・青ねぎ・ホムコン缶	煮干しだし・濃口しょう ゆ・清酒・米みそ・麦み そ
24	金 きのこペーコンの洋風混ぜご飯 ローストチキン ゆでブロッコリー コンソメスープ みかん	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 豆乳 バナナ ビスケット	牛乳・ペーコン・鶏肉・木 綿豆腐・調整豆乳	せんべい・精白米・押 麦・バター・植物油・ビス ケット	生しいたけ・しめじ・えの きたけ・青ねぎ・ブロッ コリー・たまねぎ・にんじん・ パセリ・みかん・バナナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・白ワイン・鳥がらだし

おたんじょうび
きゅうしょく

こんげつのきゅうしょく

今月のメニュー紹介 「防災献立」(21日)

給食室では、給食の提供が困難になった場合のためにレトルトカレーやごはんパックを備蓄しています。
11月5日の津波防災の日・世界津波の日になみ、今月は食育の一環で防災献立を取り入れました。
災害時の食料として長期保存のできる非常食の種類や、
ライフラインが止まった場合、「どうしたら温かいものが食べられるだろうか」など
いざという時の備えを食の面から考え、生き抜く力を育む実践を行います。
いつもと違う雰囲気メニューですが、いざという時のために少しでも食べ慣れるようにしていきたいですね。

