

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
1	金	ご飯 ハンバーグ ペイクドじゃが かぶのミルクスープ	牛乳 焼きりんごゼリー	牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマトケチャブ・かぶ・りんご・りんごジュース・粉寒天・青のり
2	土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 粉ふきいも すまし汁(えのき・わかめ)	牛乳 バナナ きなこあめ	生揚げ・ぶたかた・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・はちみつ	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・塩わかめ・バナナ
5	火	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳 みかん きなこマカロニ	さば・油揚げ・納豆・普通牛乳・きな粉	精白米・マヨネーズ・ごま・マカロニ・スパゲティ	ほうれん草・キャベツ・だいこん・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・みかん
6	水	ご飯 豆腐あげボール かぼちゃのオープン焼き もやしスープ	牛乳 ジャムサンド	木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・食パン	ひじき・かぼちゃ・りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ぶなしめじ・いちごジャム
7	木	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 すまし汁(切干大根・小松菜)	牛乳 バナナ クラッカー	鶏もも・甘みそ・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・スナッククラッカー	乾ひじき・さやいんげん・切干しだいこん・こまつな・にんじん・たまねぎ・バナナ
8	金	ゆかりごはん 魚のカレー焼き さつまいもサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	牛乳 りんご お麩スナック	ホキ・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・車ふ	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・たまねぎ・りんご
9	土	ご飯 肉じゃが ゆかりの和え物 みそ汁(豆腐) 炊き込みご飯	牛乳 バナナケーキ	牛かた(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・りょくとうもやし・青ねぎ・バナナ
11	月	カレーの煮つけ おからの炒り煮 みそ汁(白菜)	牛乳 りんごヨーグルトケーキ	まがれい・おから・普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米・しらたき・冷凍さといも・ホットケーキミックス	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・青ねぎ・はくさい・たまねぎ・みかん・りんご
12	火	ロールパン クリームシチュー 卵サラダ バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	普通牛乳・鶏もも・鶏卵	ロールパン・じゃがいも・精白米・ごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・バナナ・塩昆布
13	水	ご飯 ホキのカレー天ぷら 酢の物 わかめスープ	牛乳 フルーツゼリー	ホキ・まぐろ油漬缶詰・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・なたね油・薄力粉	キャベツ・りょくとうもやし・乾わかめ・にんじん・たまねぎ・寒天・りんごジュース・みかん缶詰・パインアップル缶詰
14	木	中華丼 煮卵 中華レタススープ	お茶 フルーツヨーグルト	ぶたかたロース・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・ごま油	はくさい・たけのこ水煮缶詰・にんじん・たまねぎ・レタス・ぶなしめじ・バナナ・パインアップル缶詰・みかん缶詰
15	金	ご飯 高野豆腐の卵とじ さつまいもの天ぷら 豚汁	牛乳 レモンラスク	凍り豆腐・鶏卵・ぶたもも・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・さつまいも・薄力粉・なたね油・生いも 板こんにやく・いりごま・ロールパン・有塩バター	さやいんげん・にんじん・たまねぎ・ごぼう・青ねぎ・はくさい・だいこん・あおのり・レモン果汁
16	土	焼きそば 塩昆布の和えもの わかめスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたかたロース・削り節・木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・精白米	にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし・キャベツ・青ピーマン・塩昆布・乾わかめ

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
18	月	ご飯 カレーのケチャップあんかけ きゃべつのごまマヨ和え すまし汁(おふつゆ・わかめ)	牛乳 豆乳わらびもち	まがれい・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・いりごま・車ふ	トマトケチャブ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・こまつな・りょくとうもやし・カットわかめ・青ねぎ
19	火	親子丼 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳 柿 チーズ	鶏もも・鶏卵・かつお節・油揚げ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米	糸みつば・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・だいこん・青ねぎ・かき
20	水	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル わかめスープ	牛乳 蒸し芋	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・しらたき・いりごま・さつまいも	キャベツ・りょくとうもやし・乾わかめ・にんじん・たまねぎ
21	木	ご飯 鯖の味噌焼 マカロニサラダ 根菜スープ	牛乳 フライドポテト	さば・普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも	うめ調味漬・にんじん・キャベツ・ごぼう・はくさい
22	金	わかめごはん 肉うどん キャベツとちくわの和え物 みかん	牛乳 玄米フレーククッキー	牛かたロース・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・ゆでうどん・玄米・薄力粉・有塩バター・三温糖	カットわかめ・にんじん・たまねぎ・米・薄力粉・有塩バター・三温糖
25	月	大豆入りカレー ツナサラダ バナナ 福神漬	牛乳 みかんケーキ	大豆・牛かた・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ・福神漬・みかん缶詰
26	火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーとひじきの炒め物 コンソメスープ	牛乳 バナナ せんべい	さけ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・ごま・サラダせんべい	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・ひじき・キャベツ・バナナ
27	水	ご飯 すきやき風煮 ペイクド里芋 みそ汁(油揚げ・小松菜)	牛乳 みかん ポップコーン	牛かた・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	精白米・しらたき・さといも・ポップコーン・なたね油	ごぼう・はくさい・こまつな・にんじん・たまねぎ・みかん
28	木	ご飯 岩津ねぎ入り卵焼き きんぴら 豚汁	ヤクルト 大学芋	鶏卵・ぶたひき肉・ぶたもも・淡色辛みそ・乳酸菌飲料	精白米・ごま・生いも板こんにやく・さつまいも・三温糖	長ねぎ・えのきたけ・たけのこ・にんじん・ごぼう・たまねぎ・青ねぎ・はくさい・だいこん
29	金	ご飯 魚のオリーブ焼き ひじきサラダ コンソメスープ	牛乳 四角いメロンパン	ホキ・普通牛乳	精白米・ごま・マヨネーズ・食パン・ホットケーキミックス・グラニュー糖・有塩バター	にんじん・きゅうり・乾ひじき・たまねぎ・キャベツ
30	土	牛丼 さつまいもの甘煮 みそ汁(豆腐)	牛乳 ココアケーキ	牛もも・普通牛乳・木綿豆腐	精白米・さつまいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ねぎ



冬の足音が聞こえ始めた11月。寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザです。食事前の手洗いはウイルスによる



食事の時の正しい姿勢
食事の時は、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
・背すじをまっすぐ伸ばす
・テーブルにひじをつけない
・お茶碗やお椀は手に持つ
・両足を床につける
・テーブルとおなかの間にはこぶしひとつ分あける

10月に5歳児がさつま芋掘りをしました。たくさん収穫できたさつま芋は日々の給食に使用したり、焼き芋に使用します。お楽しみに。

