

日	こんだて	ざいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
		血や肉になる	体のもとを作る	体の調子を整える	
1月	鶏焼きピビンバ フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏肉, たまご, みそ ベーコン ヨーグルト	米, ごま油, さとう, 白ごま, 油, ピーファン,	にんにく, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, チンゲンツアイ, レタス, パナナ, みかん缶, バイン缶詰	675 kcal 26.1 g 20.3 g
2火	しぐれごはん ごま酢和え	牛乳, 大豆, 鶏肉, たまご 豆腐, みそ, ちくわ さば	米, むぎ, 油, さとう, かたくり粉, 白ごま,	にんじん, えのきたけ, さやいんげん, ねぎ, ごぼう, しょうが, もやし, 糸みつば キャベツ,	702 kcal 37.0 g 23.9 g
4木	ハッシュドチキン じゃこサラダ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, ちりめんじゃこ ヲム	米, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, バター, こむぎ粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, かき トマト缶詰, パセリ, もやし, きゅうり, キャベツ,	683 kcal 27.6 g 19.2 g
5金	鶏ニラ丼 パンサンスー	牛乳, 鶏肉, ヲム, 豆腐	米, むぎ, かたくり粉, 油, さとう, ごま油, はるさめ	しょうが, にら, きゅうり, もやし, にんじん, ねぎ, チンゲンツアイ	706 kcal 27.6 g 29.0 g
8月	タコライス ピーズ豆乳チャウダー ジョア	ヨーグルトドリンク, 鶏肉, 大豆, プロセスチーズ, 牛乳, 豆乳, 生クリーム, レンズまめ きなこ	米, むぎ, オリーブ油, 油, じゃがいも, こむぎ粉 かたくり粉 さとう	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, とうもろこし, しょうが, パセリ	721 kcal 29.8 g 18.8 g
9火	ごはん ワンタンスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆 豆腐,	米, 油, かたくり粉, ごま油, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, こねぎ, にんじん, もやし, はくさい, みかん	651 kcal 30.2 g 19.7 g
10水	きなこ揚げパン アーモンドサラダ	牛乳, きな粉, 鶏肉, たまご	コッペパン, 油, さとう, じゃがいも, マカロニ, かたくり粉, アーモンド(乾)	しょうが, にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, とうもろこし	646 kcal 27.3 g 23.5 g
11木	キムタクごはん パンパングーサラダ	牛乳, 鶏肉, たまご, 寒天	米, むぎ, ごま油, 白ごま, さとう, かたくり粉	しょうが, にんじん, はくさいキムチ, ねぎ, 玉葱, たくあん, キャベツ, もやし, きゅうり, とうもろこし チンゲンサイ, とうもろこし缶, もも缶	670 kcal 28.7 g 20.1 g
12金	バターライスキのコース ツナサラダ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, まぐろ缶	米, むぎ, バター, 油, こむぎ粉, さとう	玉葱, マッシュルーム缶, ぶなしめじ, バイン えのきたけ, しょうが, パセリ, レモン汁, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし,	663 kcal 23.2 g 23.1 g
15月	スパゲティベスコートレ ム	牛乳, いか むきえび, プロセスチーズ, ヨーグルト, たまご	スパゲッティ, オリーブ油, アーモンド(乾), 油, ごま油, さとう, こむぎ粉, バター	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, トマト缶, パセリ, もやし, きゅうり, みずな, りんご	666 kcal 27.4 g 19.1 g
16火	ごはん もやしのだし	ヨーグルトドリンク, 鶏肉, 牛乳, たまご, ベーコン, 油揚げ, みそ	米, 油, マッシュポテト, こむぎ粉, パン粉, さつまいも	にんじん, 玉葱, かぼちゃ, もやし, にら ぶなしめじ, こねぎ はくさい	687 kcal 20.0 g 15.6 g
17水	こぎつねごはん からし和え	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 大豆, たまご, みそ, 焼き竹輪, はんぺん, 厚削り, こんぶ	米, むぎ, さとう, 白ごま, ごま油, パン粉	ねぎ, ごぼう, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, えのきたけ, ほうれんそう	688 kcal 33.9 g 23.8 g
18木	海鮮かき揚げ丼 胡麻しょうゆ和え	牛乳, 大豆, むきえび, いか 焼き竹輪, 油揚げ, みそ	米, むぎ, こむぎ粉, かたくり粉, 油, さとう, ごま油, 白ごま	にんじん, 玉葱, ねぎ, しゅんぎく, きゅうり, もやし, こまつな, かぶ, ぶなしめじ, こねぎ	673 kcal 25.4 g 20.0 g
19金	ミートドリア オニオンドレッシングサラダ ジョア	ヨーグルトドリンク, 鶏肉, チーズ, 寒天, えんどう(乾)	米, バター, 油, こむぎ粉, さとう	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, きゅうり マッシュルーム缶, キャベツ, とうもろこし, もやし, 赤パプリカ, もも缶, みかん缶, バイン缶	666 kcal 22.4 g 16.5 g
22月	カレーうどん かりかりじゃこサラダ	牛乳, こんぶ, 厚削り, 鶏肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ, わかめ, たまご	うどん(ゆで), こむぎ粉, さとう, ごま油, 油, バター	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, キャベツ, りんご	688 kcal 23.3 g 26.1 g
24水	★和食の日メニュー 魚のおろし煮	乳酸菌飲料, ささげ まあじ, 鶏肉, かまぼこ, こんぶ	米, もち米, じゃがいも, 黒ごま, さとう, 油, 板こんにやく, 玉ふ, こむぎ粉, かたくり粉	しょうが, ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん れんこん, えのきたけ, 糸みつば, みかん	687 kcal 29.4 g 15.8 g
25木	三色丼 うずら煮豆	ヨーグルトドリンク, 鶏肉, 凍り豆腐, たまご, うずら豆, 油揚げ豆腐, こんぶ, 厚削り	米, むぎ, さとう, ごま油, さといも	しょうが, こまつな, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	657 kcal 28.5 g 13.9 g
26金	フィッシュサンド 肉ボール入りマトスープ	牛乳, メルルーサ たまご, 鶏肉	ミルクパン, こむぎ粉, パン粉, 油, じゃがいも, さとう, マカロニ	キャベツ, にんじん, にんにく, 玉葱, しょうが, パセリ, みかん	694 kcal 33.5 g 22.3 g
29月	広東麺 ミルクココアくずもち	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, たまご, きな粉	中華麺, 油, さとう, かたくり粉, ぎょうざの皮, バター, はるさめ	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, 干し椎茸, たけのこ, もやし, チンゲンツアイ, ねぎ, 玉葱	669 kcal 37.6 g 21.4 g
30火	鶏ときのこのピラフ はりりサラダ	牛乳, 鶏肉, たまご, プロセスチーズ, ヲム, ちりめんじゃこ	米, むぎ, バター, 油, マヨネーズ, はるさめ, ごま油, さとう	にんにく, にんじん, 玉葱, とうもろこし, きゅうり エリンギ, ぶなしめじ, マッシュルーム缶, グリーンピース, 切干だいこん, キャベツ,	657 kcal 28.9 g 26.5 g

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。
(下線)のあるメニューには、豚肉、豚加工品を使用しています。

毎月19日は食育の日です
11月の目標
◎正しいマナーを知ろう

11月24日は和食の日
日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食
材が用いられています。そして一日三食を基本とした栄養バラ
ンスのよい食事で自然の美しさを表現し、年中行事とも
深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食
文化について考えてみましょう。

知っていますか？ フェアトレード
フェアトレードとは、産出国の原料や製品を適正な
価格で継続的に購入することで、立場の弱い産出国の
生産者や労働者の生活改善と自立を自負する貿易の仕組
みのことです。安すぎる商品の裏面には、児童労働や
環境汚染などがあるかもしれません。商品の向こう側
を想像してみましょう。

11月8日は
いい歯の日
生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。食
後の歯みがきをして、歯
の健康を保ちましょう。

よくかんで食べましょう
よくかんで食べることは、むし歯や歯周病
の予防になります。また、子どもの頃からよ
くかんで食べる習慣を身
につけておくと、将来の
歯や口の健康にもつなが
ります。かみごたえのあ
るものを食べて、よくか
む習慣をつけましょう。

簡単！ かみごたえアップ術 ↑↑
例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方
がかみ回数は多くなり、焼くと、さらにかみ
ごたえが出てきます。また、食パンよりもフ
ランスパンの方がかみごたえはアップします。

耳なしの食パン < 耳ありの食パン < 焼いた食パン

