



日	曜	食		おやつ	主な材料名		
		主食・フルーツ	主菜・副菜・汁物		血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	ご飯 ピーチゼリー	ブリの梅味噌焼き わかめの酢の物 清まし汁(三つ葉・えのき草)	米粉のおから337蒸しパン	ブリ 味噌 醤油 わかめ / おからパウダー 豆乳	米 三温糖 ピーチゼリー / 米粉 植物油 はちみつ	長葱 練り梅 キャベツ 胡瓜 三つ葉 えのき草 / レーズン ココア
2	水	ご飯 バナナ	スープ煮(バター除去) 白菜のおかか和え(じゃこ除去)	(未) わかめおにぎり (以) ☆味しらべ・ブチゼリー	豚もも肉 ウインナー 醤油 糸かつお節 / (未) わかめご飯の素	米 じゃが芋 植物油 白ごま(0.7g) / (未) 米 (以) 味しらべ ブチゼリー	人参 玉葱 キャベツ 白菜 パナナ
3	木	文化の日					
4	金	ご飯 パン	豚肉のケチャップ焼き マヨサラダ(ツナ除去) コウモリ(人参・玉葱・パセリ・洋風だし)	(未) ☆ぼりんこせんべい ☆ブチゼリー (以) 白玉あずき	豚もも肉 醤油 洋風だし / (以) 小豆缶	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / (未) ぼりんこせんべい ブチゼリー (以) 白玉	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ パン
7	月	ご飯 ブチゼリー	鶏肉のつけ焼き 大根と胡瓜のごま酢和え 清まし汁(豆苗・豆腐)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 油揚げ 豆腐	米 白ごま(2g) 三温糖 ブチゼリー / 米粉パン ジャム	大根 人参 胡瓜 豆苗
8	火	ご飯 りんご	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(なめこ・長葱)	☆味しらべ ☆ブチゼリー	鮭 豆腐 醤油 味噌	米 白ごま(2g) 糸こんにゃく 三温糖 / 味しらべ ブチゼリー	ほうれん草 人参 なめこ 長葱 りんご
9	水	ピーチゼリー	中華丼(以)うずらの卵・むき海老除去 蒸し南瓜 カブの中華スープ	栗ご飯	豚もも肉 きくらげ オスターソース 醤油 / 栗甘露煮	米 植物油 ごま油 南瓜 ピーチゼリー / 米 黒ごま(1g)	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 しいたけ もやし カブ カブの葉
10	木	ご飯 りんごゼリー	鮎の竜田揚げ もやしの磯和え 中華スープ(しめじ・チンゲン菜)	☆りんごゼリー ☆ぼりんこせんべい	めかじき 醤油 刻みのり	米 植物油 りんごゼリー / ぼりんこせんべい りんごゼリー	生姜 もやし キャベツ 人参 しめじ チンゲン菜
11	金	ご飯 バナナ	チキンカレー (カレーの王子さま使用) フレンチサラダ(みかん缶除去)	なめこ汁 おにぎり	鶏もも肉 / 醤油	米 じゃが芋 植物油 オリーブ油 / 米	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 りんご パナナ / なめこ 長葱 人参
14	月	ご飯 ブチゼリー	豚肉の生妻焼き 白菜のコールスローサラダ 清まし汁(わかめ・玉葱)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 醤油 わかめ	米 オリーブ油 三温糖 ブチゼリー / 米粉パン ジャム	大根 生姜 白菜 人参 玉葱 レーズン
15	火	ご飯 柿	根菜のバーグ(チーズ・オリーブ・バター除去) ブロッコリー 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ふかし芋	豆腐 鶏挽肉 醤油 味噌 油揚げ	米 山芋 / さつま芋	れんこん 人参 長葱 ブロッコリー キャベツ 柿
16	水	ミートソースパスタ(洋風だし) 粉チーズ除去 バナナ オリーブオイル(卵なし・パン除去・玉葱・パセリ・洋風だし)	ポテトサラダ	ひじきご飯	豚挽肉 味噌 洋風だし / ひじき 油揚げ 醤油	スパゲティ オリーブ油 じゃが芋 卵なしマヨネーズ / 米 三温糖	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 パセリ りんご パナナ / 人参 グリンピース
17	木	ご飯 バナナ	春雨サラダ レバーの風味焼き 中華スープ(冬瓜・茄子)	栗小豆ようかん	鶏ささみ肉 醤油 鶏レバー / こしあん 粉寒天 栗甘露煮	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま(1g)	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく 長葱 冬瓜 茄子 パナナ
18	金	ロールパン ジュース	マカロニグラタン(以)むき海老除去 (カレーの王子さま使用・オリーブ・粉チーズ・パン除去) カリフラワーのカレーマリネ	☆コーンフレーク	鶏もも肉	ロールパン 植物油 三温糖 オリーブ油 / コーンフレーク	玉葱 人参 しめじ パセリ カリフラワー ホワイトグレープキャベツ
21	月	ご飯 りんごゼリー	白身魚のオープン焼き 五目豆 味噌汁(切干大根・豆腐)	米粉ジャムサンド	からすがれい 大豆水煮 豆腐 豚挽肉 醤油 味噌	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 こんにゃく りんごゼリー / 米粉パン ジャム	にんにく パセリ 人参 グリンピース 切干大根
22	火	ご飯 ブチゼリー	鶏肉のおろし焼き インディアン野菜ソテー 清まし汁(白菜・えのき草)	☆かぼちゃせんべい	鶏もも肉 醤油	米 植物油 ブチゼリー / かぼちゃせんべい	大根 生姜 人参 キャベツ 玉葱 しいたけ ピーマン 白菜 えのき草
23	水	勤労感謝の日					
24	木	ご飯 パン	鰯の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 中華スープ(春雨・万能葱)	ゆかりおにぎり (以) ラップおにぎり	鰯 醤油 高野豆腐	米 三温糖 植物油 春雨 / 米	人参 ピーマン 長葱 生姜 万能葱 パン / ゆかり
25	金	ご飯 ブチゼリー	豚肉のスタミナ焼き ナムル オスターソース(チゲ野菜・しめじ)	☆米粉スナック ☆ブチゼリー	豚もも肉 味噌 醤油 ツマミザッパ オスターソース	米 三温糖 ごま油 ブチゼリー 白ごま(1g) / 米粉スナック ブチゼリー	にんにく 生姜 もやし 人参 しめじ ほうれん草 チンゲン菜
28	月	ご飯 ピーチゼリー	タンドリーチキン(ヨーグルト除去) 塩昆布の即席漬け コウモリ(玉葱・小松菜・洋風だし)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 塩昆布 洋風だし	米 ピーチゼリー / 米粉パン ジャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 玉葱
29	火	ご飯 ブチゼリー	冬野菜と鶏肉のトマト煮(洋風だし) ブロッコリー 味噌汁(にら・大根)	米粉のおから337蒸しパン	鶏もも肉 醤油 洋風だし 味噌 豆乳 / おからパウダー 豆乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ブチゼリー / 米粉 植物油 はちみつ	にんにく 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー れんこん にら 大根 / レーズン ココア
30	水	バナナ わかめスープ(わかめ・長葱・白ごま・ごま油)	焼きうどん 金時豆の煮豆	わかめおにぎり	豚もも肉 醤油 金時豆 削り節 わかめ (以) 桜えび / わかめご飯の素	うどん 植物油 三温糖 ごま油 白ごま(0.7g) / 米	人参 キャベツ ピーマン 筍 長葱 パナナ

≪平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
513kcal	19.8g	15.2g	239mg	1.8g

≪平均栄養価 3歳以上児≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
544kcal	20.1g	15.0g	224mg	1.9g

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆印は市販品のおよりの提供になります。

野菜・肉・魚の産地はみほんの給食の上に書いてありますのでご覧ください。

こんにちは♪給食室です!

これからやってくる本格的な冬に向けて風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

タンパク質・脂質・ビタミンA・ビタミンCの栄養をバランスよく摂取することで、風邪予防になります★

※11/2(水)は芋掘り遠足なので以上児3クラスは、お弁当の持参をお願い致します☆

