



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 グレープフルーツ	ブリの梅味噌焼き わかめの酢の物 清まし汁(三つ葉・えのき苺)	米粉のおから377蒸しパン (未・以)牛乳	ブリ 味噌 醤油 わかめ / おからパウダー 豆乳 牛乳	米 三温糖 / 米粉 植物油 はちみつ	長葱 練り梅 キャベツ 胡瓜 三つ葉 えのき苺 グレープフルーツ / レーズン ココア
2	水	ご飯 バナナ	スープ煮(バター) 白菜とじゃこのおかか和え	☆バームクーヘン (卵・乳・小麦) (未・以)牛乳	豚もも肉 ウィンナー 醤油 糸かつお節 じゃこ / 卵 乳 牛乳	米 じゃが芋 植物油 バター 白ごま(0.7g) / 小麦	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 ツナサラダ コッパムブ(人参・玉葱・パセリ・洋風だし)	(未)☆サレ・アザレリ (小麦・乳・卵)・牛乳 (以)白玉あずき・牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし 鮪(油漬) / (未)卵・乳 (以)小豆缶 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / (未)フチゼリー 小麦 (以)白玉	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ パン
7	月	ご飯 オレンジ	鶏肉のマーメイド焼き 大根と胡瓜のごま酢和え 清まし汁(豆苗・豆腐)	コーンパン (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 豆腐 / 牛乳	米 白ごま(2g) 三温糖 マルドゥツァ / 食パン 卵なしマヨネーズ クリームコーン ホールコーン	大根 人参 胡瓜 豆苗 オレンジ
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)	はちみつレモン蒸しパン (卵・乳・小麦) (未・以)牛乳	鮭 豆腐 醤油 味噌 / 牛乳	米 白ごま(2g) 糸こんにゃく 三温糖 / 蒸しパンミックス はちみつ 植物油	ほうれん草 人参 なめこ 長葱 りんご / レモン汁
9	水	みかん	中華丼(以)うすらの卵・むき海老 蒸し南瓜 カブの中華スープ	栗ご飯 (以)牛乳	豚もも肉 さくらげ オスターズ (以)うすらの卵 むき海老 醤油 / 栗甘露煮 (以)牛乳	米 植物油 ごま油 南瓜 / 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 みかん
10	木	ご飯 オレンジ	鮪の竜田揚げ もやしの磯和え 中華スープ(しめじ・チンゲン菜)	☆ヨーグルト ☆ぱりんこせんべい	めかじき 醤油 刻みのり / ヨーグルト	米 植物油 / ぱりんこせんべい	生姜 もやし キャベツ 人参 しめじ チンゲン菜 オレンジ
11	金	ご飯 バナナ	チキンカレー(小麦・乳) フレンチサラダ(みかん缶)	なめこうどん (以)牛乳	鶏もも肉 片揚げ チーズ / 醤油 (以)牛乳	米 じゃが芋 植物油 小麦粉 オリーブ油 / うどん	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 みかん缶 りんご パナナ / なめこ 長葱 人参
14	月	ご飯 グレープフルーツ	豚肉の生姜焼き 白菜のコールスローサラダ 清まし汁(わかめ・玉葱)	いちごジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ / 牛乳	米 オリーブ油 三温糖 / 食パン いちごジャム	大根 生姜 白菜 人参 玉葱 レーズン グレープフルーツ
15	火	ご飯 柿	根菜ハッパグ(チーズ・片揚げ・バター) ブロッコリー 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豆腐 鶏挽肉 醤油 味噌 チーズ スキムミルク 油揚げ / 牛乳	米 山芋 バター / さつまい芋	れんこん 人参 長葱 ブロッコリー キャベツ 柿
16	水	バナナ	ミートソースパスタ(粉チーズ・洋風だし) ポテトサラダ むねかつお(玉葱・卵なしパスタ・パセリ・洋風だし)	ひじきご飯 (以)牛乳	豚挽肉 味噌 洋風だし 粉チーズ 卵なしパスタ / ひじき 油揚げ 醤油 (以)牛乳	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 みかん	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 (以)牛乳	鶏ささみ肉 醤油 鶏レバー / こしあん 粉寒天 栗甘露煮 (以)牛乳	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 みかん
18	金	ロールパン (卵・乳・小麦) ジュース	マカロニグラタン(以)むき海老 (パスタ・バター・小麦粉・パン粉・粉チーズ・牛乳) カリフラワーのカレーマリネ	☆コーンフレーク (乳・小麦) (未・以)牛乳	鶏もも肉 牛乳 粉チーズ (以)むき海老 / チョココ(乳) 牛乳	ロールパン マカニ 植物油 バター 小麦粉 パン粉 三温糖 オリーブ油 / チョココ(小麦) 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 オレンジ	白身魚のオープン焼き 五目豆 味噌汁(切干大根・豆腐)	黒豆きな粉サンド (未・以)牛乳	からすがれい 大豆水煮 豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 / 黒豆きな粉クリーム 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 こんにゃく / 食パン	にんにく パセリ 人参 グリンピース 切干大根 オレンジ
22	火	ご飯 グレープフルーツ	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・えのき苺)	南瓜とチーズの蒸しパン (卵・乳・小麦) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / チーズ 牛乳	米 植物油 / 蒸しパンミックス 南瓜 植物油 三温糖	大根 生姜 人参 キャベツ 玉葱 しいたけ ピーマン 白菜 えのき苺 グレープフルーツ
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 (以)牛乳	鰯 醤油 高野豆腐 / (以)牛乳	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 みかん	豚肉のスタミナ焼き ナムル オスターズ(チンゲン菜・しめじ)	おたのしみおやつ (小麦・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 醤油 ナムル オスターズ / チョココ 豆乳 牛乳	米 三温糖 ごま油 白ごま(1g) / バター 三温糖 ホットケーキミックス(小麦・乳)	にんにく 生姜 もやし 人参 しめじ ほうれん草 チンゲン菜 みかん
28	月	ご飯 オレンジ	タンドリチキン(ヨーグルト) 塩昆布の即席漬け コッパムブ(玉葱・小松菜・洋風だし)	ブルーベリージャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 塩昆布 ヨーグルト 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 玉葱 オレンジ
29	火	ご飯 グレープフルーツ	冬野菜と鶏肉のトマト煮(洋風だし) ブロッコリー 味噌汁(わかめ・大根)	若草蒸しパン (卵・乳・小麦) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし 味噌 豆乳 / 甘納豆 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / 蒸しパンミックス 植物油	にんにく 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー れんこん なら 大根 グレープフルーツ / 春菊
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	ガーリックチャーハン (卵なしパスタ・洋風だし) (以)牛乳	豚もも肉 醤油 金時豆 削り節 わかめ (以)桜えび / 卵なしパスタ 洋風だし (以)牛乳	うどん 植物油 三温糖 ごま油 白ごま(0.7g) / 米 植物油	人参 キャベツ ピーマン 筍 長葱 パナナ / にんにく 人参 玉葱 ピーマン

≪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ご覧いただけます。

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☆

