## ●・・・●・・・●・・・●・・・\* ・ \* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 \* 2025年 11月・●・・・

名 朝 食 食 「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・お かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな どの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。 また ラーメンやカレーといった料理も アフカ	<mark>(</mark> ) ナー& <i>厚焼き玉子</i> ストローネ ・小豆	日 2 ① 白ごはん ② <u>牛乳</u> ③ 納豆④イワシの甘露煮 ⑤ かまぼこと野菜の炒め物 ⑥ 厚揚げのみそ汁 ① 米 ② <u>牛乳</u> ③ 大豆④いわし
献立   日本人の伝統的な食文化   和食   上本人の伝統的な食文化   和食   上本人の伝統的な食文化   和食   上いうと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな   おいしさのヒミツ   ① 小麦   小麦の料理は思い遅かずる   ないしまいな   カッチの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、ずし、とが、おさいな   かずの組み合わせや、ずし、とが、おさいな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷら、おでんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷらんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷらんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどん、大ぷらんな   かずの組み合わせや、ずし、そば、うどんな   かずのとしている   かずのとないな   かずの組み合わせや、すし、ないなな   かずの組み合わせや、すし、ないなな   かずの組み合わせや、すし、ないなな   かずの組み合わせや、すし、ないなななな   かずの組み合わせや、すし、ないななななななな   かずの組み合わななな   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、   かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、   かずの組み合わせや、すし、ないなななななななななななななななななななななななななななななななななな	が ナー& <i>厚焼き玉子</i> ・ストローネ ・小豆 ・大豆・ <b>鶏卵</b> コン・玉葱・人参	- To a control of the control of t
献立名     日本人の伝統的な食文化和・に親しもう     ② 件乳       朝食品     「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんないがの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんないがの組み合わせや、すし、そば、うどん、大ぷら、おでんないがでの組み合わせや、すし、そば、うどん、大ぷら、おでんないがでの組み合わせや、すし、そば、うどん、大ぷら、おでんないができます。     あいまでも、おでしている。	が ナー& <i>厚焼き玉子</i> ・ストローネ ・小豆 ・大豆・ <b>鶏卵</b> コン・玉葱・人参	<ul> <li>2 <u>牛乳</u></li> <li>3 納豆④イワシの甘露煮</li> <li>5 かまぼこと野菜の炒め物</li> <li>6 厚揚げのみそ汁</li> <li>1 米</li> <li>2 <u>牛乳</u></li> <li>3 大豆④いわし</li> </ul>
立名     日本人の区が的は良义にかりますに親しもう。       朝食品     「和食」というと何を思い浮かべますか?ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんないがの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんないができます。       「のが関す思い浮かずる」というと何を思い浮かべますか?ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんないができます。       「のが関す思い浮かずる」というとが、まずら、おでんないできます。		<ul><li>③ 納豆④イワシの甘露煮</li><li>⑤ かまぼこと野菜の炒め物</li><li>⑥ 厚揚げのみそ汁</li><li>① 米</li><li>② <u>牛乳</u></li><li>③ 大豆④いわし</li></ul>
名 朝 (1) 小麦・ (2) かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな (3) 下のと (4) である	ストローネ ・小豆 の が が い 大豆・ 鶏・ 大豆・ 鶏・ 大豆・ 大豆・ 人 の ・ 大豆・ 人 の の の の の の の の の の の の の	<ul><li>⑤ かまぼこと野菜の炒め物</li><li>⑥ 厚揚げのみそ汁</li><li>① 米</li><li>② <u>牛乳</u></li><li>③ 大豆④いわし</li></ul>
朝 食 食 品 「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・お かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな	₹・小豆 <mark>別</mark> B・大豆・ <b>鶏卵</b> コン・玉葱・人参	<ul><li>⑥ 厚揚げのみそ汁</li><li>① 米</li><li>② <u>牛乳</u></li><li>③ 大豆④いわし</li></ul>
食 食 「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・お かずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな あいしさのヒミツ ② <u>牛乳</u> ③ 豚肉・	だ。 B・大豆・ <i>鶏卵</i> コン・玉葱・人参	① 米 ② <u>牛乳</u> ③ 大豆④いわし
食食品がずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんな。 「いない」では、では、うどん、天ぷら、おでんな。 「ないい」では、では、これでは、これでした。	B・大豆・ <u>鶏卵</u> □ン・玉葱・人参	③ 大豆⊕いわし
1   かすの組み合わせや、すし、そは、つとん、大ふら、おでんな	コン・玉葱・人参	
名   どの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。   「		⑤ かまぼこ・小松菜・キャベツ
また、プーメンやカレーというた外国から伝わつた料理も、アールミングは		玉葱・人参・コーン
レンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観	, <u> </u>	<ul><li>1</li><li>6</li><li>6</li><li>6</li><li>6</li><li>6</li><li>6</li><li>6</li><li>7</li><li>7</li><li>8</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li><li>9</li></ul>
レンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観 と で か 水学 生物 水学 生物 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	628kcal/2.7g	890kcal/3.7g
一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土 またに でんしょう んし ① 枝豆の		① 照り焼きチーズバーガー
		② <u>牛乳</u>
	ぼ込みつとん ≦ももゼリー	③ コーンポタージュ ④ カルシウムヨーグルト
2013年に、和長、日本人の伝統的な長文化」がエイスコ無形	E0069	
文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関す	枝豆	① 小麦· <i>鶏肉</i> ·豚肉
なく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関す は、「は、」は、」は、「は、」は、「は、」は、「は、」は、「は、」は、」は、「は、」は、「は、」は、「は、」は、「は、」は、「は、」は、「は、」は、「は、」は、「は、」は、」は、「は、」は、は、は、は、		玉葱・チーズ
食  食    さんていませ	・豚肉・かまぼこ	
	と・人参・玉葱	③ ベーコン・コーン
	影げ・深葱	玉葱・枝豆 ④ ヨーグルト
T和食」の特徴   Property   Propert		
カロリー 塩分 カルド 空 さ インフィー カンフィー カン・カン カン カ	075kcal/4.4g	849kcal/4.8g
		① 白ごはん
献   その持ち味の尊重   支える栄養バランス   ② 魚のマ		② 鶏肉のマーマレード焼き
	きんぴら ちゃの味噌汁	③ ブロッコリーのガーリックソテー ④ きのこスープ
	、フィッル小百八	⑤ 野菜ジュース
タ		
		① 白ごはん
食 食 <u>自然の美しさや季節 正月などの年中行事と の窓接な関わり</u> の窓接な関わり の窓接な関わり の窓接な関わり の できない できない できない できない できない できない できない できない		and the second s
食   <sub>食</sub>		② <u>鶏肉</u> ・マーマレード
R   食   の R S I N O 表現 の R B C B P I D S I D	・ごぼう・人参	はちみつ
品 Subject to August 1999 The Augus 1990 The Augus 1990 The August 1990 The August 1990 The August 1990 The Au	]・ごぼう・人参 さや・こんにゃく	はちみつ ③ ブロッコリー・ピーマン・ベーコン
品 名	]・ごぼう・人参 さや・こんにゃく	はちみつ
品名	」・ごぼう・人参 さや・こんにゃく 【・人参	はちみつ ③ プロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール
品名  11月15日はこんぶの白です。 こんぶのうま味を懲じましょう。	]・ごぼう・人参 さゃ・こんにゃく 【・人参 ≀れん草	はちみつ ③ フロッコリー・ヒーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん
品名 11月15日はこんぶの白です。 こんぶのうま味を感じましょう。 97	]・ごぼう・人参 さや・こんにゃく √・人参 れん草 170kcal/3.8g	はちみつ ③ フロッコワー・ヒーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g
品名	]·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 【・人参 れん草  70kcal/3.8g	はちみつ ③ ブロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g
品名	j·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 【・人参 ・れん草  70kcal/3.8g  8   ペパン	はちみつ ③ プロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g <b>9</b> ① 白ごはん
日 3 4 5 6 7 回立はん ① 白ごはん ② 豚肉と厚揚げの味噌炒め ② さばのトマトソース煮 ② 豚肉と竹輪の炒め物 ② 白身フライ ② 肉野菜炒め ② コーヒ	]·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 【・人参 れん草  70kcal/3.8g	はちみつ ③ ブロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g
品名	J·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 【・人参 れん草 70kcal/3.8g 8 ペパン ・ヒー牛乳 れん草オムレツ ロニスープ	はちみつ ③ ブロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <u>無り焼きチーズハンバーグ</u> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁
日 3 4 5 6 7 日 1 日ごはん ② 豚肉と厚揚げの味噌炒め 立 ③ 筍のすまし汁 名 4 がりかけ ③ かりかけ ⑤ のむヨーグルト ⑤ のむヨーグルト ⑤ のむヨーグルト ⑤ のむヨーグルト ⑤ のむヨーグルト ⑤ のむコーグルト ⑤ りょう。 ② 高い はん ② 下ではん ② 下ではん ② 下ではん ③ 下ではん ③ 下ではん ③ 下ではん ③ 下ではん ③ 下ではん ② 下ではん ③ 下ではん ② 下ではん ③ 下ではん ③ 下ではん ③ 下ではん ② 下ではん ② 下ではん ③ 下ではん ② 下ではん ③ 下がら ○ ではん ③ エーゲルト ⑤ のむコーグルト ⑤ のむコーグルト ⑤ のむコーグルト ⑤ りょうに ○ ではない ○ ではん ④ マカに ③ トゥ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	J·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 【・人参 れん草 70kcal/3.8g 8 ペパン ・ヒー牛乳 れん草オムレツ ロニスープ ・ゴジャム	はちみつ ③ プロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <u>際り焼きチーズハンバーグ</u> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ <i>ふりかけ</i>
日   3   4   5   6   7     日   1	J·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 【・人参 れん草 70kcal/3.8g 8 ペパン ・ヒー牛乳 れん草オムレツ ロニスープ ・ゴジャム	はちみつ ③ ブロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>照り焼きチーズハンバーグ</i> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ <b>ふりかけ</b> ① 米
日 3 4 5 6 7  日 1 白ごはん	J·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 【・人参 れん草 70kcal/3.8g 8 ペパン ヒー牛乳 ルん草オムレツ ロニスープ ゴジャム E	はちみつ ③ ブロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>照り焼きチーズハンパーグ</i> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉</i> ・豚肉・玉葱・チーズ
日   3   4   5   6   7   11月15日はこんぶの日です。 こんぶのうま味を感じましょう。   97   日   3   6   7   11月15日はこんぶの日です。 こんぶのうま味を感じましょう。   97   日   1   1   1   1   1   1   1   1   1	J·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 「・人参 れん草 「70kcal/3.8g 8 ペパン ヒー牛乳 ルル草オムレツ コロニジャム 「ごジャム」にしまうれん草 アナー・玉葱・小麦	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>照り焼きチーズハンバーグ</i> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉</i> ・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねぎ
日   3   4   5   11月15日はこんぶの日です。	J·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 「・人参草 「70kcal/3.8g 「70kcal/3.8g 8 ペパン 牛 乳 ルーニンマー 中う・玉・ボー・・・ 大・・・ 大・・ 大・・ 大・・ 大・・ 大・・ 大・・ 大・・ 大・	はちみつ ③ ブロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>照り焼きチーズハンバーグ</i> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉</i> ・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア
日 3 4 5 6 7  I 白ごはん	J·ごぼう・人参 さや・こんにゃく 「・人参草 「70kcal/3.8g 「70kcal/3.8g 8 ペパン トー トー ア・ヒート・ ア・ヒート・ ・ 大・ ・ 大・ ・ 大・ ・ 大・ ・ だった	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズハンバーグ</i> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉</i> ・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお節
日   3   4   5   6   7     日   3   6   7   1   1   1   1   1   1   1   1   1	3・ごぼう・人参 さや・こんにゃく 「・人参草 「70kcal/3.8g 8 「70kcal/3.8g 8 ペパン ヒー牛乳 ルル草オムレツ ロニジャセ ビート・表豆 フナー・表豆 ト・枝豆 に 144kcal/2.9g	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>贈り焼きチーズハンバーグ</i> ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉</i> ・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお節 745kcal/3.3g
日   3   4   5   11月15日はこんぶの自です。	3・ごぼう・人参 さや・こんにゃく 1・人参草 170kcal/3.8g 8 70kcal/3.8g 8 ペパン トーキオムレツ パロニジャセ リロゴジャセ リロー・玉豆 ア・ト・枝豆 ア・大・ で 144kcal/2.9g	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズハンバーグ</i> ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉</i> ・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお節 745kcal/3.3g ① 白ごはん
日   3	3・ごぼう・人参さや・こんにいる。	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズバンバーグ</i> ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏</i> 肉・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお節 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i>
田名	J·ごぼう・人参さや・こんにいる。 J·Okcal/3.8g  J·Okcal/3.8g  R・Lー牛オムレッカー・ファー・大阪・大・大阪・大・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズハンバーグ</i> ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉・</i> 豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお節 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ きゅうりの漬物
田名  3	3・ごぼう・人参さや・こんにいる。	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズハンバーグ</i> ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>翼肉・</i> 豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお節 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ きゅうりの漬物 ⑤ 里芋の味噌汁
日 3 4 5 6 7 11月15日はこんぶの日です。 こんぶのうま味を感じましょう。 97 1 日ごはん ② 豚肉と厚陽「の味噌炒め ② さばのトマトソース煮 ③ 豚肉のしぐれ煮 ③ なめこ汁 ④ カリかけ ⑤ のむヨーグルト ⑤ のむヨーグルト ⑤ のむヨーグルト ③ 豚肉・しめじ 人参・玉葱 ② さば・トマト ② 豚肉・絹厚揚げ・玉葱 ② さば・トマト ③ 豚肉・しめじ 人参・玉葱 ② さば・トマト ③ 豚肉・しめじ 人参・玉葱 ② かか・こんにゃく ② 豚肉・キャベツ・人参 ○ 豚肉・しめじ 人参・玉葱 ② のり・ひじき ⑤ のむヨーグルト ⑥ のむョーグルト ⑥ のむョ	3・ごぼう・人をさいたい。 170kcal/3.8g 8	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズハンバーグ</i> ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉・</i> 豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・・・・・・・・・・ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
日   3   4   5   6   7	3・ごぼう・人をさいたい。 170kcal/3.8g 170kcal/3.8g 8 パピーキオムレック ローブ エー・ 大き アン・ 大き アン・ 大き アン・ 大き アン・	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ ⑤ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズハンバーグ</i> ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉・</i> 豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ <i>ごま・</i> かつお節 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ きゅうりの鳴汁 ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ きゅうりの鳴汁 ① 米
日   3   4   5   6   7	3・ごぼう・人をくいた。	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ 「人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズバンバーグ</i> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>灣</i> 内・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお筋 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ きゅうりの鳴汁 ① 米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ きかいんげん
日   3	J・ごぼうからに 170kcal/3.8g 8 パピー・ 170kcal/3.8g 8 パピー・ 170kcal/3.8g 170kcal/3.g	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ がどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズバンバーグ</i> ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉・</i> 豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・ま物 ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお筋 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ きゅうりい噌汁 ・米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ きからり・人参
日   3   4   5   6   7   1   1   1   1   1   1   1   1   1	J·ごぶん 170kcal/3.8g  N·とん 170kcal/3.8g  N・とん 170kcal/3.8g  N・とん 10 ゴ 15 と 15	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ 「人参・小松菜・ケール ぶどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹り焼きチーズバンバーグ</i> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>灣</i> 内・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブロッコリー ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお筋 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ きゅうりの鳴汁 ① 米 ② <i>牛乳</i> ③ <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ きかいんげん
日   3	J·ごぶん。 170kcal/3.8g	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ がごう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>羅り焼きチーズハンバーグ</i> ③ 添えブロッコのみで汗 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉</i> ・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブ揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお節 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ き事子のりい噌汁 ① 米 ② <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ き事子のいいん人参 ⑤ 里芋・玉葱・キャベツ人参り・いん人人参
日   3   4   5   6   7	J·ごぼうからにいる。 170kcal/3.8g 170kcal/2.9g 170k	はちみつ ③ プロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ がどう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>鷹以焼きチーズハンバーグ</i> ③ 添えブロッコリー ④ 厚揚げとわかめのみそ汁 ⑤ ジョア ⑥ <i>ごま</i> ・かつお節 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>舞肉の生姜炒め</i> ④ き事のりい噌汁 ① 米 ② <i>野肉の生姜炒め</i> ④ き事のりい噌汁 ① 米 ② <i>野肉の生姜炒め</i> ④ き事のいいん人奏ね ⑤ 里芋・玉葱・キャベツ人参り。里芋・玉葱・葉ねさ
日 3 4 5 6 7 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1	J·ごぼうからにいる。 170kcal/3.8g 170kcal/2.9g 170k	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ がごう・温州みかん 914kcal/3.5g  9 ① 白ごはん ② <i>羅り焼きチーズハンバーグ</i> ③ 添えブロッコのみで汗 ⑤ ジョア⑥ ふりかげ ① 米 ② <i>鶏肉</i> ・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブ揚げ・わかめ・葉ねき ⑤ ジョア ⑥ ごま・かつお節 745kcal/3.3g ① 白ごはん ② <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ き事子のりい噌汁 ① 米 ② <i>鶏肉の生姜炒め</i> ④ き事子のいいん人参 ⑤ 里芋・玉葱・キャベツ人参り・いん人人参
日 3 4 5 6 7    日 3	J·さん 170kcal/3.8g  J·で・人ん 170kcal/3.8g  ペヒルー 170kcal/3.8g  ペピー 170kcal/3.8g	はちみつ ③ プロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・大参にり、 人参・小・独 がいった。 タリー (1) を はん の の の の の の の の の の の の の の の の の の
日 3 4 5 6 7    日 3	J·で・した。  170kcal/3.8g  170kcal/3.8g  8 パー・ボーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・え かき たけ いがどう・ 上が いかい いかい いかい いかい いかい いかい いかい いかい いかい いか
田名 3 4 5 6 7    日	J·さん 170kcal/3.8g  J·で・人ん 170kcal/3.8g  ペヒルー 170kcal/3.8g  ペピー 170kcal/3.8g	はちみつ ③ プロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・大参にり、 人参・小・独 がいった。 タリー (1) を はん の の の の の の の の の の の の の の の の の の
日   3	J·さん 170kcal/3.8g  J·で・人ん 170kcal/3.8g  ペヒルー 170kcal/3.8g  ペピー 170kcal/3.8g	はちみつ ③ プロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・きたけール が り14kcal/3.5g  9 ① 自ごはん ② 解り焼きチーズ/レノバーグ ③ 添え ブビッカかの の がりかげ ① と 編り吹きがいかがが ① と 編の・ 下海のいかがが ① と 編の・ 下海のいかがが ① と 編の・ 下海のいかがが ① と 編の・ 下海のいかがが ② がいます。 では、
日   3	J·さん 170kcal/3.8g  J·で・人ん 170kcal/3.8g  ペヒルー 170kcal/3.8g  ペピー 170kcal/3.8g	はちみつ ③ プロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・大参にり、 人参・小・独 がいった。 タリー (1) を はん の の の の の の の の の の の の の の の の の の
田 3 4 5 6 7 0 1月15日は こん ぶの 日です。 こんぶの うま味を感じましょう。 97 0 日ごはん 1 1月15日は こんぶの うま味を感じましょう。 97 0 日ごはん 2 1月15日は こんにやく 3 1月15日は 2 1月15日は 3 1月	J・さいか 170kcal/3.8g  J・で・人ん 170kcal/3.8g  ペヒルロゴミヒ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・きたけール が 914kcal/3.5g  9 ① 自ごはん ② 源り焼きチーズハンバーグ ③ 添え ブロッカルが ③ がよう では、アリカののようががが ① 解り焼きチーズハンバーグ ③ 添え ブロッカのみがが ① 米 鶏肉・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブ揚げ・わかめ、シカゲが ① 2 鶏肉・豚肉コリッめ、・葉ないのは、クキ乳のの生姜がの。 ② 生姜がのうり味噌汁・ア・カーのは、カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス
日   3   4   5   6   7   1   1   1   1   1   1   1   1   1	J・さいか 170kcal/3.8g  J・で・人ん 170kcal/3.8g  ペヒルーコ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	はちみつ ③ プロッコリー・ビーマン・ベーコン参 しかかい。 フロッコリー・ビーマン・ベーコン参 しかが・小き、カー・ボーク・カー・バーグ りが・小がに、
日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	J・さい 170kcal/3.8g  J・さい 170kcal/3.8g  R・ヒルロゴミ ト・ご・技 ト・ご・44kcal/2.9g  ・ は 170kcal/5.1g  ア・レルロゴミ ト・	はちみつ ③ フロッコリー・ピーマン・ベーコン ④ ウインナー・きたけール が 914kcal/3.5g  9 ① 自ごはん ② 源り焼きチーズハンバーグ ③ 添え ブロッカルが ③ がよう では、アリカののようががが ① 解り焼きチーズハンバーグ ③ 添え ブロッカのみがが ① 米 鶏肉・豚肉・玉葱・チーズ ③ ブ揚げ・わかめ、シカゲが ① 2 鶏肉・豚肉コリッめ、・葉ないのは、クキ乳のの生姜がの。 ② 生姜がのうり味噌汁・ア・カーのは、カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス・カー・ス
日 3 4 5 6 7 97 97 97 97 97 97 97 97 97 97 97 97 9	J・さいか 170kcal/3.8g  J・で・人ん 170kcal/3.8g  ペヒルーコ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	はちみつ ③ プロッコリー・ビーマン・ベーコン参 しかかい。 フロッコリー・ビーマン・ベーコン参 しかが・小き、カー・ボーク・カー・バーグ りが・小がに、
Ba   A   Ba   Ba   Ba   Ba   Ba   Ba	J·さん 170kcal/3.8g  J·さん 170kcal/3.8g  R·ヒルロゴミヒデナトご44kス ーつム では、170kcal/2.8g  R・ヒルロゴミヒデナトご44kス ーつム もん・ボン・ルム チがス ーウン きん・ドボン・ルム チがス ーウン 参いっと 15 224kcal/5.1g  R・ドボン・アン224kcal/5.1g  アンファン 1 224kcal/5.1g	はちみつ ③ プロッコリー・ビーマン・ベーコン参 しかかい。 フロッコリー・ビーマン・ベーコン参 しかが・小き、カー・ボーク・カー・バーグ りが・小がに、

## ●・・・●・・・●・・・●・・・\* 楠隼中学校·高等学校寄宿舎予定献立表 \* 2025年 11月・●・・・

	₩ □	. н	火	水	<b>木</b>	金	±	
	曜日日	月 10	11	12	13	14	15	日 16
朝	立	① 白ごはん ② 五目炒め煮 ③ はんぺんのすまし汁 ④ ふりかけ ⑤ ジョア	④ カリフラワーサラダ	④ つみれのみそ汁 ⑤ ジョア	④ ヨーグルト	① 白ごはん ② サバ味噌煮 ③ 金平ごぼう ④ 椎茸のみそ汁 ⑤ ジョア	② コーヒー牛乳 ③ 黒豚のトマト煮	① 白ごはん ② 豚肉と根菜の煮物 ③ つみれのみそ汁 ④ <b>ふりかけ</b> ⑤ ヤクルト
食	食品名		② <mark>牛乳</mark> ③ 豚肉・ミックスビーンズ 枝豆・玉葱・人参 じゃが芋・トマト	③ 豚肉・人参・里芋	③ いちご ④ ヨーグルト	① 米 ② サバ ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく ④ 南瓜・椎茸・葉ねぎ ⑤ ジョア	③ 豚肉・じゃが芋 玉葱・枝豆・トマト	① 米 ② 豚肉・大根・人参・竹輪 こんにゃく・いんげん・椎茸 ③ 魚つみれ・油揚げ・小松菜 人参・えのきたけ ④ ごま
	カロリー 塩分	705kcal/3.6g	665kcal/3.1g	773kcal/3.1g		793kcal/3.3g	720kcal/3.5g	567kcal/2.5g
昼	献立名		マ子どもの成 七五三は、3i 成長を祝う行事 で髪を伸ばし始 める「帯解き」の 間へと広まり、3	<ul><li>③ キムチうどん</li><li>④ 竹輪の磯辺揚げ</li><li>① 米</li><li>② <u>牛乳</u></li></ul>	① ネギ塩豚丼 ② <u>牛乳</u> ③ 赤だしみそ汁 ① 米・豚肉・玉葱 人物・深葱・レモン			
食	食品名		IN CLARY, E	現在の七五三の原型となり 健康や長寿の願いが 込められた、 細長い紅白の飴。		小豆の赤い色が 「邪気」を払うとされ、 お祝いに欠かせない料 <sub>里。</sub>	<ul><li>③ 小麦・豚肉・人参・白菜 キムチ・もやし・深葱 小松菜・しめじ</li><li>④ ちくわ・青のり</li><li>1140kcal/608g</li></ul>	③ 油揚げ·なめこ 葉ねぎ 1198kcal/3.2g
	献立名	③ 大根のナムル ④ ほうれん草のみそ汁	② <mark>焼肉</mark> ③ ピリ辛きゅうり ④ 中華スープ ⑤ 豆乳タルト	<ul><li>② <u>鶏肉のパーベキューソース</u></li><li>③ マヨネーズサラダ</li><li>④ 里芋と白菜のみそ汁</li></ul>	② 豚肉と厚揚げの煮物 ③ もやしの塩だれ和え ④ あおさのすまし汁	③ 胡瓜とわかめの酢の物 ④ 根菜のみそ汁	③ きゅうりの漬物	① 白ごはん ② みそキムチ炒め ③ トッポギスープ ④ まきばのプリン
夕 食	食品名	① 米 ② <i>鶏肉・</i> にんにく ③ 千切大根・きゅうり 人参 ④ ほうれん草 じゃが芋	<ul><li>② 豚肉・キャベツ・ごま</li><li>ピーマン・にんにくの芽</li></ul>	<ul><li>2 <u>鶏肉</u>・人参・りんご レモン</li><li>3 ごぼう・千切大根 きゅうり・ピーマン</li></ul>	② 豚肉・じゃが芋・厚揚げ 人参・玉葱・こんにゃく ③ もやし・人参・にら		③ きゅうり	
_	カロリー 塩分	1093kcal/4.3g	1040kcal/2.7g	961kcal/3.8g	839kcal/4.3g	1065kcal/5.2g	815kcal/3.4g	902kcal/2.8g
	<b>割</b> 献立	<b>17</b> ① 白ごはん	18 ① コッペパン・ジャム&マーガリン② <u>牛乳</u> ③ <i>ミニハンバーグ</i> &ブロッコリー ④ もちもちスープ	19 ① 白ごはん ② とんじゃが ③ 白菜のみそ汁	<b>20</b> ① ちょこっと牛丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁 ④ ヤクルト	1065kcal/5.2g <b>21</b> ① 白ごはん ② 豚肉のきんぴら炒め ③ わかめのみそ汁 ④ つぼ漬け ⑤ ヨーグルッペ	22 ① 白ごはん ② <i>オムレツ</i> ③ ベーコンとれんこんの塩炒め ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ のむヨーグルト	23 ① 白ごはん ② 竹輪とモヤシ炒め ③ 豆腐のみそ汁 ④ ひじきのり ⑤ のむヨーグルト
朝食	献立名食品名	17 ① 白ごはん ② カップ納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ ヤクルト ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆・厚揚げ 人参・こんにゃく・いんげん ④ 南瓜・玉葱・小ねぎ	18 ① コッペパン・ジャ¼&マーがリン② <u>牛乳</u> ③ <u>ミーハンバーグ</u> &ブロッコリー ④ もちもちスープ ⑤ 角チーズ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ <u>鶏肉</u> ・玉葱・ごま ④ ベーコン・人参・玉葱おじゃがもちボール	19 ① 白ごはん ② とんじゃが ③ 白菜のみそ汁 ④ 梅干し ⑤ ヤクルト ① 米 ② 豚肉・じゃが芋・厚揚げ 人参・玉葱・きぬさや ③ 白菜・人参	20 ① ちょこっと牛丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁 ④ ヤクルト ① 米・牛肉・人参 玉葱・小ねぎ・椎茸 ② じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ③ キャベツ・わかめ・小ねぎ	21 ① 白ごはん ② 豚肉のきんぴら炒め ③ わかめのみそ汁 ④ つぼ漬け ⑤ ヨーグルッペ ① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参きぬさや・こんにゃく ③ 油揚げ・わかめ・人参・葉ねぎ	22 ① 白ごはん ② <i>オムレツ</i> ③ ベーコンとれんこんの塩炒め ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ のむヨーグルト ① 米 ② <i>鶏卵</i> ・ほうれん草 ③ ベーコン・れんこん 人参・ほうれん草 ④ 南瓜・お麩・葉ねぎ	23 ① 白ごはん ② 竹輪とモヤシ炒め ③ 豆腐のみそ汁 ④ ひじきのり ⑤ のむヨーグルト ① 米 ② 竹輪・もやし・キャベツ 人参・玉葱・インゲン ③ 豆腐・しめじ・人参・葉ねぎ
朝食	献立名  食品	17 ① 白ごはん ② カップ納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ ヤクルト ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆・厚揚げ 人参・こんにゃく・いんげん ④ 南瓜・玉葱・小ねぎ ⑤ ヤクルト	18 ① コッペパン・ジャル&マーガリン ② <u>牛乳</u> ③ <i>ミニ</i> ハンバーグ&プロッコリー ④ もちもちスープ ⑤ 角チーズ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ <i>鶏肉</i> ・玉葱・ <i>ごま</i> ④ ベーコン・人参・玉葱 おじゃがもちボール ⑤ チーズ	19 ① 白ごはん ② とんじゃが ③ 白菜のみそ汁 ④ 梅干し ⑤ ヤクルト ① 米 ② 豚肉・じゃが芋・厚揚げ 人参・玉葱・きぬさや ③ 白菜・人参 油揚げ・葉ねぎ ④ 梅干し⑤ヤクルト 705kcal/3.5g	20 ① ちょこっと牛丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁 ④ ヤクルト ① 米・牛肉・人参 玉葱・小ねぎ・椎茸 ② じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ③ キャベツ・わかめ・小ねぎ ④ ヤクルト 705kcal/2.8g	21 ① 白ごはん ② 豚肉のきんぴら炒め ③ わかめのみそ汁 ④ つぼ漬け ⑤ ヨーグルッペ ① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参きぬさや・こんにゃく ③ 油揚げ・わかめ・人参業ねぎ ④ 大根・高菜・なす・れんこん ⑤ ヨーグルッペ	22 ① 白ごはん ② オムレツ ③ ベーコンとれんこんの塩炒炒 ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ のむヨーグルト ① 米 ② <i>鷄卵</i> ・ほうれん草 ③ ベーコン・れんこん 人参・ほうれん草 ④ 南瓜・お麩・葉ねぎ ⑤ のむヨーグルト 745kcal/2.5g ① クリームパスタ ② <i>牛乳</i> ③ コロッケ ④ キャベツサラダ	23 ① 白ごはん ② 竹輪とモヤシ炒め ③ 豆腐のみそ汁 ④ ひじきのり ⑤ のむヨーグルト ① 米 ② 竹輪・もやし・キャベツ 人参・玉葱・インゲン ③ 豆腐・しめじ・人参・乗ねぎ ④ のり・ひじき ⑤ のむヨーグルト 649kcal/3.5g ① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ 朝鮮漬け風和えもの ④ タンメンスープ
朝食昼食	献立名 食品名 財 献立名 食品名	17 ① 白ごはん ② カップ納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ ヤクルト ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆・厚揚げ 人参・こんにゃく・いんげん ④ 南瓜・玉葱・小ねぎ ⑤ ヤクルト 645kcal/2.9g	18 ① コッペパン・ジャル&マーがリン ② <u>牛乳</u> ③ ミニハンバーグ&プロッコリー ④ もちもちスープ ⑤ 角チーズ ① 小麦・いちご ② <u>牛乳</u> ③ <u>鶏肉</u> ・玉葱・ごま ④ ベーコン・人参・玉葱 おじゃがもちボール ⑤ チーズ ⑥ 35kcal/2.9g	19 ① 白ごはん ② とんじゃが ③ 白菜のみそ汁 ④ 梅干し ⑤ ヤクルト ① 米 ② 豚肉・じゃが芋・厚揚げ 人参・玉葱・きぬさや ③ 白菜・人参 油揚げ・葉ねぎ ④ 梅干し⑤ヤクルト 705kcal/3.5g	20 ① ちょこっと牛丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁 ④ ヤクルト ① 米・牛肉・人参 玉葱・小ねぎ・椎茸 ② じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ③ キャベツ・わかめ・小ねぎ ④ ヤクルト 705kcal/2.8g	21 ① 白ごはん ② 豚肉のきんぴら炒め ③ わかめのみそ汁 ④ つぼ漬け ⑤ ヨーグルッペ ① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参きぬさや・こんにゃく ③ 油揚げ・わかめ・人参業ねぎ ④ 大根・高菜・なす・れんこん ⑤ ヨーグルッペ	22 ① 白ごはん ② オムレツ ③ ベーコンとれんこんの塩炒め ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ のむヨーグルト ① 米 ② 鶏卵・ほうれんごうれんこん 本ーコン・れんこん 本ーコン・れんこん の本・はまうれん 草 のむヨーグルト 745kcal/2.5g ① クリームパスタ ② 牛乳 ③ コロッケ ④ キャベッサラダ ① 小麦・ベーコン 人参・玉葱・チーフン しめじ・チーズ ② じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ④ キャベツ・コーン・ピーマン	23 ① 白ごはん ② 竹輪とモヤシ炒め ③ 豆腐のみそ汁 ④ ひじきヨーグルト ① 米 ② 竹輪・もやし・キャベツ 人参・玉葱・インゲッショーグルト ③ 豆腐・しめじ・人参・など・人参・のむヨーグルト 649kcal/3.5g ① 豚キムチ ② 朝鮮漬け風和えもの 4 タンメーターのサーム・スターの・でした。スターの・でした。スターの・でした。スターのでは、ス
朝食昼食	献立名 食品名 別 献立名 食品	17 ① 白ごはん ② カップきのみそ汁 ⑤ かいじき・大豆・厚場が 人参・こんにゃく・いんげん 南瓜・玉葱・小ねぎ トクルト ① 米 ② 豚肉・ひじき・大豆・厚場が 人参・こんにゃく・いんげん 育瓜・玉葱・小ねぎ ヤクルト 645kcal/2.9g ② 野本 はん 食品の加工や ② 鶏肉の香味焼き 3 沢煮椀 ④ 沢煮椀	18 ① コッペパン・ジャル&マーがリン ② 牛乳 ③ ミニハンバーグ&ブロッコリー ④ もちもスープ ⑤ 角チーズ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ 鶏肉・玉葱・ごま ④ ベーコンがもちボール ⑤ チーズ ⑥ 35kcal/2.9g  3人をち 日白に関わる人 ① 体え、アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・	19 ① 白ごはん ② とんじゃが ③ 白菜のみそ汁 ④ 梅干しい ③ 米 ② 豚肉・じゃが芋・厚揚げ 人参・玉・大・葉 ねさや 3 油揚ーし⑤ヤクルト 705kcal/3.5g  ○ 梅干し⑥ヤクルト	20 ① ちょこっと牛丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁 ④ ヤクルト ① 米・牛肉・人参 玉葱・小ねぎ・牛肉 小麦・大豆 ③ キャベツ・わかめ・小ねぎ ④ ヤクルト 705kcal/2.8g  たきます/ どちそうさま/でした でした の 強みのカレー揚げ ③ 鉄人のみそ汁 ④ 玉葱のみそ汁	21 ① 白ごはん ② 豚肉のきんぴら炒め ③ わかめのみそ汁 ④ つぼ漬け ⑤ ヨーグルッペ ① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃる ③ 油揚げ・わかめ・人参・葉なも・れんこん ⑤ ヨーグルッペ 918kcal/3.0g ① 白ごはん ② 八売売スープ	22 ① 白ごはん ② オムレツ ③ ベーコンとれんこんの塩炒め ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ のむヨーグルト ① 米 ② 鶏卵・ほうれんこん。 ③ ベーコン・れんこん。 ⑤ かいまうれん。 ⑤ かいまうれん。 ⑥ かいまうれん。 ⑥ かいまりが、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、	23 ① 白ごはん ② 竹輪とモヤシ炒め ③ 可能とモヤシ炒め ③ ひいむヨーグルト ① 米 ② 竹輪・もも、まかし・キャベツ ⑤ かいひじろがいりですがいた ③ のり・ひじグルト ⑥ 49kcal/3.5g ① 豚キム ② 朝鮮ンスをはるが、まなによチ ② 朝外ンでは、おいいのは、おいいのは、は、おいいのは、は、からいのは、は、からいのは、は、からいのは、は、ないのは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、
朝食昼食	<b>]</b> 献立名 食品名 <sup>□治</sup> 献立名 食品名 <sup>□治</sup> 献立	17 ① 白 かい はん ② かい が が が が が が が が が が が が が が が が が が	18 ① コッペパン・ジャル&マーガワン ② 牛乳 ③ キカーズ ④ もちもちスープ ⑤ 角チーズ ① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ 鶏肉・玉葱・ごま ④ ベーコン・人参・玉葱 おじゃがもちボール ⑥ チーズ ⑥ 35kcal/2.9g  3人をち 料理を作る人 り 白ごはん ② 棒とレカツ ③ 添えキャベツ	19 ① 白さんが ② とんが ③ 一	20 ① ちょこっと牛丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁 ④ ヤクルト ① 米・牛肉・人参 玉葱・牛肉 小麦・大豆 ③ キャベツ・わかめ・小ねぎ ④ ヤクルト 705kcal/2.8g	21 ① 白ごはん ② 豚肉のきんぴら炒め ③ わかめのみそ汁 ④ コーグルッペ ① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃねぎ ④ 大根・高菜・なす・れんこん ⑤ ヨーグルッペ 918kcal/3.0g ① 白ご宝菜 ③ 焼売 ④ 中華スプ	22 ① 白ごはん ② オムレツ ③ ベーコンとれんの塩炒炒 ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ のむヨーグルト ① 米 ② 鶏卵・ほうれんこんの塩炒炒 ④ 木のかき・ほうれんにない。 からいまりができる。 からいまりができる。 からいまりがです。 からいまりができる。 からいまりがいまりができる。 からいまりができる。 からいまりがらいまりができる。 からいまりがらいまりがらいまりができる。 からいまりがらいもののはいまりができる。 からいりがらいものいもののはいきんのいもののはいきんのいもののはいきんのいもののはいまりができる。 からいもののはいりはいりはいりはいりがらいもののはいりはいきんのいもののはいりはいりはいいものいもののはいりはいいもののはいりはいいりはいりはいりはいりはいりはいりがらいもののはいりはいりはいりはいりはいりはいりはいりはいりはいりはいりはいりはいりはいりは	23 ① 白ごはん ② 竹輪とモヤシ炒め ③ 可能とモヤシ炒め ③ ひいむヨーグルト ① 米 ② 竹輪・もも下でいる。 のむ・フルト ① 米 ② 竹輪・もも下でいる。 のり・ひじき のむ・フェーグルト ⑥ のむヨーグルト ⑥ 49kcal/3.5g ① 豚キム ② 朝鮮漬け風和えもの ② オギッベッキ シャーグルト ローグルト のなりにひき。 からいのですが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これ

## 

	曜日	月	火	水	木	金	±	B
	日	24	25	26	27	28	29	30
朝食	献立名	② 魚つみれのケチャップ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ しそ味ひじき	② レンコンの炒め煮 ③ キャベツのみそ汁		② ブロッコリーサラダ ③ なめこ汁		① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ 白身フライ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ ほうれん草のカレースープ	① 白ごはん ② コロッケ ③ ほうれん草とベーコンのソテー ④ ベジタブルポタージュ ⑤ のむヨーグルト
	~	① 米 ② 太刀魚つみれ・玉葱 じゃが芋・ブロッコリー・人参 ③ わかめ・油揚げ・小ねぎ ④ ひじき ⑤ のむヨーグルト	① 米 ② 豚肉・レンコン・人参 さつま揚げ・きぬさや ③ 厚揚げ・キャベツ ④ のり ⑤ のむヨーグルト	<ul><li>③ 豚肉・玉葱・ピーマン</li><li>④ メープルジャム</li></ul>	竹の子・椎茸・枝豆② ブロッコリー・人参③ なめこ・豆腐・葉ねぎ④ のむヨーグルト	① 米 ② 牛ミンチ・じゃが芋 人参・玉葱・枝豆 ③ 油揚げ・人参・小ねぎ ④ 大根	人参·玉葱	① 米 ② じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ③ ベーコン・ほうれん草・ピーマン ④ じゃが芋・コーン・玉葱・人参 ⑤ のむヨーグルト
	塩分	688kcal/3.7g	673kcal/3.2g	674kcal/2.5g	707kcal/2.7g	801kcal/3.5g	kcal/g	kcal/g
	立	① <i>とろっとオムハヤシ</i> ② <i>牛乳</i> ③ イタリアンサラダ ④ カルシウムヨーグルト	校庭の木々が 昔から日本人に	をべ物を大切( でも、日に日に秋からとって重要な穀物では、さまざまな作物が収れ	じます。 豆やそ	① 白ごはん ② <del>牛乳</del> ③ 豚肉のみそキムチ炒め ④ 春巻き ⑤ トッポギスープ	④ もやしの昆布和え ⑤ 厚揚げとわかめのみそ汁	
食	食品名	① 米・豚肉・玉葱・人参 しめじ・枝豆・ソテードオニオン りんご・トマト・ <i>鶏卵</i> ② <i>牛乳</i> ③ ピーマン・キャベツ ④ ヨーグルト	<ul><li>④ 小麦・豚肉・人参</li><li>玉葱・キャベツ・椎茸</li><li>⑤ ベーコン・トッポギ・人参・ほうれん草</li></ul>	③ 豚肉・にんじん・りんご ④ もやし・ピーマン ささめ ⑤ 厚揚げ・わかめ 葉ねぎ				
	塩分	1191kcal/4.9g		• •			1172kcal/3.0g	1082kcal/3.5g
	献立		② サーモンフライ・タルタルソース ③ <b>添え野菜</b>	① 白ごはん ② 豚肉と小松菜のオイスター炒め ③ マヨネーズサラダ ④ 南瓜のみそ汁 ⑤ ムース	11月 29日	① 白ごはん ② メンチカツ ③ コールスローサラダ ④ 根菜のみそ汁	<ul><li>① 白ごはん</li><li>② 豚肉の葱みそ焼き</li><li>③ 人参しりしり</li><li>④ 魚そうめん汁</li></ul>	<ul><li>① 白ごはん</li><li>② 豚肉の角煮</li><li>③ おしんこサラダ</li><li>④ 太刀魚つみれのみそ汁</li></ul>
夕食	食品名	② <mark>鷄肉</mark> ③ きゅうり・人参・ささめ ④ 小松菜・人参 おじゃがもちボール	② サーモン・小麦 ③ ほうれん草・コーン ④ 魚つみれ・人参 葉ねぎ・椎茸	<ul><li>① 米</li><li>② 豚肉・小松菜 ピーマン・玉葱</li><li>③ ごぼう・きゅうり 人参</li><li>④ かぼちゃ・白菜 小ねぎ ムース</li></ul>	の米しかに!	① 米 ② 小麦・牛肉 豚肉・玉葱 ③ キャベツ・きゅうり コーン ④ 豚肉・ごぼう 里芋・人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・深葱 ③ 人参・かつおフレーク 千切大根・人参・にら ④ 魚そうめん ほうれん草・椎茸	人参・油揚げ 小ねぎ
	カロリー 塩分	839kcal/3.6g	1064kcal/3.1g	990kcal/3.8g	1342kcal/6.1g	904kcal/3.1g	1022kcal/3.2g	936kcal/4.6g

**\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります∶\*材料その他の都合により献立の変更もあります\***