

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

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

	曜日	月	火	水	木	金	土	日
	日	24	25	26	27	28	29	30
朝食	献立名	① 白ごはん 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 ⑤ のむヨーグルト	① 白ごはん ② レンコンの炒め煮 ③ キャベツのみそ汁 ④ 味付け海苔 ⑤ のむヨーグルト	① コッパパン ② 牛乳 ③ ポークチャップ ④ メープルジャム	① 豚そぼろごはん ② ブロッコリーサラダ ③ なめこ汁 ④ のむヨーグルト	① 白ごはん ② じゃが芋のそぼろ炒め ③ うす揚げのみそ汁 ④ 福神漬け ⑤ のむヨーグルト	① コッパパン 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
	食品名	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	① 小麦 ② 牛乳 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン ④ メープルジャム	① 豚ミンチ・人参 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	① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 小麦・たら ④ ブロッコリー・ピーマン ⑤ ベーコン・ほうれん草 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
	カロリー 塩分	688kcal/3.7g	673kcal/3.2g	674kcal/2.5g	707kcal/2.7g	801kcal/3.5g	kcal/g	kcal/g
昼食	献立名	① とろとろオムハヤシ ② 牛乳 ③ イタリアンサラダ ④ カルシウムヨーグルト	実りの秋 食べ物を大切にいただきます 校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 				① 白ごはん ② 牛乳 ③ 豚肉のみそキムチ炒め ④ 春巻き ⑤ トッポギスープ	① 白ごはん ② 牛乳 ③ 豚肉のアップルソース ④ 厚揚げとわかめのみそ汁
	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・ 鶏卵 ② 牛乳 ③ ピーマン・キャベツ ④ ヨーグルト					① 米 ② 牛乳 ③ 豚肉・キャベツ・ピーマン 玉葱・しめじ・キムチ にんにくの芽・もやし ④ 小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ・椎茸 ⑤ ベーコン・トッポギ・人参・ほうれん草	① 米 ② 牛乳 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
	カロリー 塩分	1191kcal/4.9g					1172kcal/3.0g	1082kcal/3.5g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のにんにく焼き ③ ピリ辛きゅうり ④ 小松菜のスープ	① 白ごはん ② サーモンフライ・タルタルソース ③ 添え野菜 ④ つみれ汁	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 いい肉の日 ～前・前夜祭～ お楽しみに！	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	① 白ごはん ② 豚肉の葱みそ焼き ③ 人参しりしり ④ 魚そうめん汁	① 白ごはん ② 豚肉の角煮 ③ おしんこサラダ ④ 太刀魚つみれのみそ汁
	食品名	① 米 ② 鶏肉 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	① 米 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	① 米 ② 豚肉・小松菜 ピーマン・玉葱 ③ ごぼう・きゅうり 人参 ④ かぼちゃ・白菜 小ねぎ ⑤ ムース		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	① 米 ② 豚肉・大根・人参 こんにゃく・インゲン ③ つぼ漬け・もやし きゅうり・人参 ④ 太刀魚つみれ 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＊