



日	曜	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
3	月	変化の日				
4	火	むぎ麦ごはん 牛乳 ドライカレー はくさいあったか白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら かたくりこ	ワイン カレーこ ケチャップ しお こしょう とりがらだし しょうゆ ウスターソース とりがらだし しょうゆ さけ
5	水	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 チキンとコーンのシチュー サウザンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター なまクリーム サウザンドレッシング	ワイン とりがらだし しお こしょう しお こしょう
6	木	むぎ麦ごはん 牛乳 はっほうさい八宝菜 れんこんとさつまいものチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく しょうが れんこん	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう しお
7	金	むぎ麦ごはん 牛乳 とりの香味焼き こうみやゆでキャベツ じるかきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ たまご	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん みずな	むぎごはん さとう ごま かたくりこ	さけ トウバンジャン しょうゆ みりん しお しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
10	月	むぎ麦ごはん 牛乳 チキンとポテのレモンあげ はるさめ春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく はるさめ	レモンかじゅう にんじん たまねぎ はくさい こまつな しいたけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう あぶら はるさめ	さけ しょうゆ あつけずり さけ しお こしょう しょうゆ みりん とりがらだし しょうゆ しお こしょう
11	火	かつとろさけひ 11月11日は「陸の日」です。11を漢字で書いて縦に並べると陸の右側のつくり(圭)になります。(まじろ)	ぎゅうにゅう むぎ麦ごはん 牛乳 さけしおや すけの塩焼き やさいゆで野菜 じろのっぺい汁	にんじん あ さけ キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	むぎごはん さとも かたくりこ	 あつけずり だしこんぶ しょうゆ しお
12	水	こがたこめこい 小型米粉入りパン 牛乳 にく肉しゅうまい (幼1こ、小2こ、中3こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ちゃんぽん麺	にんにく しょうが はくさい たけのこ にんじん もやし	こめこいりパン 肉しゅうまい	
13	木	むぎ麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 どうふもやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しろねぎ もやし ほうれんそう にんじん	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ とりがらだし テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ す しお
14	金	むぎ麦ごはん 牛乳 ぶた肉のすき焼き風煮 しくわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい しろねぎ しらたき ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ	むぎごはん さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ あつけずり
17	月	むぎ麦ごはん 牛乳 おやこに親子煮 のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん はくさい にんじん こまつな	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり しょうゆ す
18	火	むぎ麦ごはん 牛乳 プルコギ ちゅうか中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら もやし にんじん チンゲンサイ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ コチュジャン とりがらだし しお こしょう とりがらだし しょうゆ
19	水	コッペパン アシドミルク かつおと大豆のケチャップがらめ キャベツスープ	アシドミルク かつお だいず	しょうが キャベツ にんじん こまつな しめじ	コッペパン かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	さけ ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがらだし
20	木	むぎ麦ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ福神漬 りんご入りフルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにく ふくじんづけ りんご	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん りんごピューレ トマトピューレ ふくじんづけ みかん もも パイン りんご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら バター カクテルゼリー	ワイン カレーこ ケチャップ ローリエ とりがらだし オールスパイス ウスターソース しょうゆ しお こしょう
21	金	11月24日(いにほんしゅくの日)に近いので、和食の基本「だし」を使ったメニューです。種類でもおいしいだしがいただけますが、今日はかつおとこんがでさらにだしのうま味アップ！ ひじき入り五目ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ごまあえ じろなるとのすまし汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう なると とうふ	にんじん こんにやく たけのこ しめじ もやし にんじん ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ	むぎごはん さとう さとう さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり だしこんぶ しょうゆ しょうゆ しょうゆ あつけずり だしこんぶ
24	月	勤労感謝の日の振替/和食の日				
25	火	むぎ麦ごはん 牛乳 にく肉じゃが はくさい白菜のひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん はくさい にんじん こまつな	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう さとう	さけ しょうゆ しお みりん あつけずり しょうゆ
26	水	じまんしよく 自分で食パンに具をはさんで食べるセルフツナサンドです。 セルフツナサンド しよく(食パン、ツナサンドの具) ぎゅうにゅう牛乳 ウインナーとマカロニのスープ	ツナ ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	しよくパン マヨネーズ マカロニ	しお こしょう しょうゆ しお こしょう とりがらだし
27	木	むぎ麦ごはん 牛乳 あつ厚あげのそぼろ煮 じろせんべい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい にんじん こんにやく えのきたけ しろねぎ ごぼう	むぎごはん あぶら さとう せんべい	さけ しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ さけ しょうゆ あつけずり だしこんぶ
28	金	むぎ麦ごはん 牛乳 さばの竜田あげ やさいゆで野菜 しくさつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さつまいも	さけ しょうゆ しお あつけずり

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

