



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 水	納豆すり身揚げ 炒めビーフン りんご	528 22 15	ビーフン、白絞油 片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	りんご、玉葱、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ	ホットケーキ
02 木	豚肉のみそ炒め さつまいもサラダ オレンジ	584 18 20	さつまいも マヨネーズ 砂糖、黒ごま油	豚肉、ハム、中みそ	オレンジ、キャベツ、玉葱 きゅうり、人参、りんご 切干大根、干しぶどう	しょうゆ、食塩	パインケーキ
04 土	チャンポン麺 バナナ	460 18 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ 人参、葉ねぎ	白湯スープ しょうゆ	鮭むすび
06 月	鮭フライ わかめスープ みかん	589 23 23	白絞油、パン粉 マヨネーズ、小麦粉 砂糖	トラウト鮭、卵、ベーコン 粉チーズ、カットわかめ	みかん、キャベツ、玉葱 小松菜、人参、パセリ	白湯スープ、酒 酢、しょうゆ、食塩	ぶどうゼリー
07 火	吉野煮 おひたし キウイ	436 18 12	じゃがいも、砂糖 白ごま油	鶏肉、ちくわ、ちりめん	小松菜、キャベツ、大根 キウイ、人参 干しいたけ	しょうゆ、かつお節	さつまいもまんじゅう
08 水	ドライカレー フルーツヨーグルト	715 24 24	砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、粉チーズ ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶 キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	きなこボール
09 木	鶏肉の唐揚げ ばんざんし オレンジ	582 25 16	春雨、片栗粉、小麦 粉 黒ごま油	鶏肉、卵、ハム	オレンジ、小松菜、きゅうり しょうが	冷やし中華のたれ 食塩	ラスク
10 金	五目卵焼き キャベツスープ りんご	529 18 19	サラダ油、砂糖 黒ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ	りんご、キャベツ、人参 玉葱、葉ねぎ、かぼちゃ 干しいたけ、ひじき	コンソメ しょうゆ 食塩	おからバナナクッキー
11 土	チャーハン バナナ	455 11 10		ハム、有塩バター	バナナ、玉葱、人参 ピーマン	しょうゆ コンソメ 食塩	ふかし芋
13 月	クリームシチュー キャベツツナサラダ みかん	611 23 16	じゃがいも、サラダ 油 マヨネーズ、白ごま 油	鶏肉、牛乳、ツナ水煮缶 チーズ	みかん、キャベツ、玉葱 人参、きゅうり、コーン 裏ごしコーン、小松菜	酢、食塩	揚げパン（きなこ）
14 火	さばの味噌煮 白菜スープ キウイ	536 21 20	砂糖	さば、ベーコン	白菜、キウイ 人参、小松菜	コンソメ みりん、酒 しょうゆ	チーズ蒸しパン
15 水	牛肉甘辛煮 マゼドアンサラダ オレンジ	592 21 24	じゃがいも マヨネーズ 砂糖、白ごま油	牛肉、ハム、サラダチーズ	オレンジ、玉葱、小松菜 きゅうり、しめじ だけのこ、人参、切干大根	ケチャップ しょうゆ、酢	クロワッサンサンド
16 木	鮭の南蛮漬け みそ汁 りんご	473 22 11	じゃがいも、砂糖	トラウト鮭、中みそ だし用煮干し、油揚げ	りんご、玉葱、人参 きゅうり 葉ねぎ、切干大根	酢、しょうゆ、食塩	いちごゼリー
17 金	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	591 18 17	砂糖、白ごま油	牛肉、蒸し大豆 ヨーグルト 生クリーム	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、マッシュルーム缶 キウイ	ハヤシルウ	マカロニきな粉
18 土	肉うどん バナナ	534 21 10	干しうどん	牛肉、かまぼこ、だし用削 り節	バナナ、玉葱 人参、小松菜	しょうゆ 本みりん 食塩、いりこだし	若菜むすび
20 月	親子煮 じゃこサラダ みかん	539 23 17	米、黒ごま油、砂糖 白ごま油	鶏肉、卵、油揚げ、ちりめ ん	みかん、玉葱、キャベツ 小松菜、人参、葉ねぎ	しょうゆ、酢 食塩	ココアボール
21 火	ポークチャップ 春雨酢の物 キウイ	551 18 18	春雨、サラダ油、砂 糖	豚肉、ツナ水煮缶 カットわかめ	玉葱、キウイ、人参 きゅうり	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩 ウスターソース	スイートポテト
22 水	マーボー豆腐 切干大根の酢の物 オレンジ	480 17 12	砂糖、片栗粉 サラダ油	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ 中みそ、油揚げ、ちりめん 黒ごま、白ごま、削り節粉	オレンジ、人参、玉葱 キャベツ、だけのこ 切干大根、きゅうり えのきたけ、葉ねぎ	酢、しょうゆ めんつゆ いりこだし、食塩	りんごゼリー
24 金	白身魚のマーマレード焼き キャロットスープ りんご	487 20 12		カラスカレイ、牛乳、ペー コン 有塩バター	人参、玉葱 マーマレード 小松菜、りんご	コンソメ、しょうゆ	ふスナック
25 土	きのこスパゲティー バナナ	601 20 18	ハーフスパゲティー サラダ油、黒ごま油	ベーコン、卵、有塩バター	バナナ、玉葱、人参 しめじ、えのきたけ 小松菜、しいたけ	しょうゆ、食塩	おかかむすび
27 月	まぐろの五色揚げ コーンスープ オレンジ	627 26 20	さつまいも 白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、オレンジ 玉葱、人参、小松菜	コンソメ ケチャップ しょうゆ	バナナケーキ
28 火	タンドリーチキン フレンチサラダ キウイ	437 23 12	サラダ油	鶏肉、ヨーグルト、ハム	キャベツ、キウイ きゅうり、人参 しょうが、レモン果汁	ケチャップ、酢 食塩、カレー粉	豆乳かん
29 水	まりあげ みそ汁 みかん	590 26 20	白絞油、片栗粉、砂 糖	鶏ミンチ、豆腐、木綿豆腐 中みそ、卵、おから 芽ひじき、だし用煮干し、 カットわかめ	みかん、玉葱、人参 しょうが、大葉	しょうゆ みりん、食塩	黒糖蒸しパン
30 木	ビーフカレー りんごサラダ	737 21 23	じゃがいも、サラダ 油 白ごま油	牛肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参 りんご、きゅうり	カレールウ ケチャップ、酢 食塩	米粉ブラウニー

給食だより

11月5日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。

これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

お祝いする子どもたちが持っている「千歳飴」。

千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、長生きするということへの願いが込められています。

色は縁起の良い紅白で、袋には鶴と亀や松竹梅が描かれており、長寿や健康が表現されています。

