



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (タバコ質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	金	ごはん 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 白菜の甘酢和え すだちゼリー	牛乳 厚揚げ しらす干し ぶた肉ミンチ	さやいんげん しょうが だいこん にんじん はくさい 干しいたけ	あさひ米 強化米 こんにやく さといも でんぶん 上白糖 三温糖 ごま サラダ油 すだちゼリー	625 20.8	707 23.6	721 24.5
5	火	ごはん 牛乳 さわらの塩麹焼き れんこんと小松菜のごま和え かす汁	牛乳 さわら ぶた肉もも みそ	こまつな だいこん にんじん ねぎ れんこん	あさひ米 強化米 塩こうじ こんにやく さといも 上白糖 ごま サラダ油 甘酒 酒かす	632 28.9	710 31.2	722 31.9
6	水	ごはん 牛乳 山形も煮 はやとりのり もやしのからし和え 黒糖ビーンズ	牛乳 厚揚げ くきわかめ 牛肉スライス だいず	ごぼう にんじん 白ねぎ はやとりのり もやし ぶなしめじ	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 黒糖	567 21.1	642 23.8	654 24.7
7	木	米粉パン 牛乳 マーメレード&マーガリン くりとくらのサラダ オムレツ ヲムレツ	牛乳 ベーコン オムレツ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい パセリ ほうれんそう	644 23	660 23.7	759 27	
8	金	ごはん 牛乳 寄せ鍋 納豆 みかん	牛乳 焼きとうふ なつとう えび いか 若鶏もも うずら卵	にんじん はくさい ほうれんそう みかん ぶなしめじ	651 29.9	731 33.3	745 34.6	
11	月	米粉パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 さつまいもと大豆の甘辛 ヨーグルト	牛乳 黒だいず とうふ ぶた肉もも ヨーグルト	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	687 29.7	822 34.8	844 35.8	
12	火	ごはん 牛乳 豚肉と大根のしょうが煮 かむかみとえ たまごの五目汁	牛乳 とうふ くきわかめ たこスライス ぶた肉もも角 たまご	きゅうり しょうが 生しいたけ 花切りだいこん たまねぎ 黄にら にんじん 金時人参 もやし だいこん	637 31.5	733 36.3	754 38.3	
13	水	玄米入りごはん 牛乳 いかのこから揚げ おひたし 大根と春菊のみそ汁 下津井味付けのり	牛乳 とうふ あぶらあげ 味付のり 下津井わかめ いかご粉付 さけ角切 糸かまぼこ みそ	しゅんぎく だいこん チンゲン菜 にんじん ぶなしめじ	605 25.1	719 28.9	741 30.2	
14	木	米粉胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー れんこんとアロエのサラダ ユービーオーネージュ	牛乳 いんげん豆 若鶏もも 調理用牛乳	グリーンピース かぶ れんこん ブロッコリー キャベツ たまねぎ 金時人参 ぶなしめじ	649 24.3	786 29.2	804 29.9	
15	金	吹き寄せごはん 牛乳 酢の物 わかめ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 黄にら にんじん 金時人参 ねぎ いか 若鶏むね肉	えだまめ こまつな たまねぎ 黄にら にんじん 金時人参 ねぎ はくさい えのきたけ ぶなしめじ	670 25.9	656 29.8	700 31.7	
18	月	きつねうどん 牛乳 干草和え きびだんご	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ かまぼこ たまご	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ もやし	655 25.4	750 28.9	761 29.7	
19	火	まめまめハヤシライス 牛乳 福神漬(佃煮) クマのプーさんのサラダ	牛乳 だいず 水煮 牛肉スライス ミックスチーズ	グリーンピース 福神漬 たまねぎ にんじん にんにく なつみかん もも パイン缶 ぶどう マンゴー りんご	658 21.9	755 24.8	777 25.8	
20	水	ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 水菜サラダ ゆば入りすまし汁	牛乳 ゆば イワシ	水菜 だいこん たまねぎ ホールコーン にんじん ねぎ えのきたけ	678 30	758 33	772 34	
21	木	【大】れんこんコロッケバーガー 牛乳 きくらげのスープ みかん	若鶏むね肉 牛乳	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ みかん 生きくらげ	617 21.8	680 23.9	735 25.7	
22	金	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ チャプチェ わかめスープ 韓国のも	牛乳 とうふ 韓国のも 塩わかめ 牛肉もも細切り コーンシュウマイ	たけのこ たまねぎ にら にんじん にんにく ねぎ 赤ピーマン 生しいたけ 干しいたけ	652 23.2	731 25.8	743 26.6	
25	月	【大】豆乳担々めん 牛乳 中華風酢の物 大学いも	牛乳 とうにゅう ちくわ ぶた肉もも	きゅうり チンゲン菜 にんじん ねぎ もやし	677 23.9	806 27.9	835 29	
26	火	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 白菜のごま和え わかめ汁	牛乳 とうふ 塩わかめ しらす干し さけ みそ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし えのきたけ	559 30.1	630 32.5	666 33.7	
27	水	ごはん 牛乳 豚肉のごま揚げ なます みそ汁	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ ぶた肉もも角 みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ゆず えのきたけ	665 27.5	767 31.6	799 34.2	
28	木	米粉パン 牛乳 ホトフ アンのチキンサラダ	牛乳 ぶた肉もも角 ウインナー ササミ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	592 24.8	719 29.6	737 30.5	
29	金	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 ひじき入り中華サラダ みかん	牛乳 ひじき ぶた肉もも ロースハム	さやいんげん キャベツ しょうが だいこん ホールコーン にんじん にんにく みかん	578 21.8	656 24.6	668 25.5	

※【大】『11月の大好きメニュー』

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」から届く予定です。

飯休部門 小学部のみなさん

「コロッケバーガー」と「豆乳担々めん」を応えてくれました。

第73回 読書週間 10月27日(日)
～11月9日(土)

【読書週間の歴史】

終戦まもない1947年(昭和22)年、まだ戦いの傷痕が至るところに残っているなかで「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、出版社・取次会社・書店と公共図書館、そして新聞・放送のマスコミ機関も加わって、11月17日から、第1回『読書週間』が開催されました。そのときの反響はすばらしく、翌年の第2回からは期間も10月27日～11月9日(文化の日を中心にした2週間)と定められ、この運動は全国に広がっていきました。

【本から出てきたメニュー】 高等部流通サービスコースのみなさんが、図書室に本をそろえてくれています。

7日(木) ぐりとぐらのサラダ ★「ぐりとぐらのくるりくら」より
よく晴れた春の日。ぐりとぐらはサンドイッチを作ってはらっぱへ出かけました。

8日(金) 納豆 「しょうたとなつとう」より
おじいちゃんと大豆を育てるしょうた。やがてそれは「まほうの食べ物」納豆に大変身!

14日(木) (秋野菜)のシチュー ★「おおきなかぶ」より
「うんとこしょ どっこいしょ」力を合わせて抜いたかぶ。かぶが入った秋のシチューです。

18日(月) きびだんご ★「ももたろう」より
桃太郎はきびだんごでお供を集め、鬼たいに行きました。

19日(火) くまのプーさんのサラダ 「くまのプーさんのピクニックブック」より
プーさんの大好物のちみつとレモン果汁入りの香りのよいフルーツサラダです。

22日(金) (コーン)シュウマイ ★「いろいろおふるはいり隊!」より
にんじんさん、じゃがいもさんたちは、シュウマイさんと一緒にサウナ風呂で蒸されました。

28日(木) アンのチキンサラダ ★「赤毛のアン」より
アンの結婚式のごちそうに。



★印の本は図書室にあります。探してみてくださいね!

