



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分あたり kcal) (タリ質量 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	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 豚肉もも 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	パン さつまいも でんぷん 上白糖 ごま油 菜種油 サラダ油	688	823	846
2	火	ごはん 牛乳 魚(さわら)のみみじ焼き きわかめの酢の物 すまし汁	牛乳 とうふ くきわかめ しらす干し さわら 白みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし えのきたけ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま マヨネーズ	649	731	744
4	木	米粉食パン 牛乳 マーメレード&マーガリン オムレツ くりとぐらのサラダ コリアスプ	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 バセリ ほうれんそう	パン じゃがいも ドレッシング マーメレード&マーガリン	644	752	760
5	金	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはり漬け 納豆	牛乳 厚揚げ なつとう 刻みこんぶ しらす干し 若鶏肉もも 赤みそ	しょうが だいこん にんじん 花切だいこん にんにく ねぎ はくさい	あさひ米 強化米 こんにやく 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	645	730	746
8	月	米粉パン 牛乳 豚肉とナッツのガフル炒め ワンタンスープ	牛乳 豚肉もも角 ベーコン	しょうが にら にんじん にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし 生きくらげ エリンギ	パン ワンタン でんぷん 上白糖アーモンド ごま油 菜種油 サラダ油	663	804	830
9	火	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し れんこんと小松菜のごま和え だまご汁	牛乳 いわしみりん 若鶏肉もも	ごぼう こまつな にんじん 白ねぎ れんこん 干しいたけ まいたけ	あさひ米 強化米 だまご餅 こんにやく 上白糖 ねりごま サラダ油	689	772	786
10	水	ごはん 牛乳 山形も煮 はやととりともやしのからし和え きびだんご	厚揚げ 牛肉スライス きびだんご	ごぼう にんじん 白ねぎ はやととり 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	611	688	699
11	木	【大】ミンチカツバーガー 牛乳 きのこスープ	牛乳 ベーコン 牛乳 ミンチカツ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ	パン 菜種油	646	708	761
12	金	ごはん 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 白菜の甘酢和え	牛乳 厚揚げ しらす干し 豚肉もも ミンチ	きやいんげん 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 でんぷん 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	569	651	666
15	月	わかめうどん 牛乳 青菜としめじの和え物 きなこ揚げパン	牛乳 きな粉 塩わかめ かまぼこ 糸かまぼこ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ	パン うどん 上白糖 グラニュー糖 ごま 菜種油	635	733	745
16	火	ごはん 牛乳 豚肉と大根のしょうが煮 かむかむ和え たまごの五目汁	牛乳 とうふ くきわかめ たこスライス 豚肉もも角 たまご	きゅうり しょうが だいこん 花切だいこん たまねぎ にんじん 金時人参 ねぎ もやし 生しいたけ	あさひ米 強化米 黒砂糖 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	640	737	759
17	水	玄米入りごはん 牛乳 いかなのから揚げ ひじきのり佃煮 いかご粉付 青菜としめじのおひたし 打ち豆汁 ひじきのり佃煮	牛乳 大豆 あぶらあげ ひじきのり佃煮 いかご粉付 糸かまぼこ 中みそ 赤みそ	だいこん チンゲン菜 にんじん 白ねぎ ぶなしめじ	あさひ米 玄米 さといも ごま 菜種油	607	688	710
18	木	米粉胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー ビーンズサラダ ニューピオーネージュム	牛乳 いんげん豆 ミックスビーンズ 若鶏肉もも 調理用牛乳	かぶ キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく かぶの葉 ぶなしめじ	胚芽米粉パン さつまいも ぶどうジャム オリーブ油 バター クリームポタージュ ホワイトルウ	664	804	824
19	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 下津井わかめ しらす干し 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	あさひ米 強化米 黒砂糖 上白糖 くり サラダ油	575	662	706
22	月	豆乳担々めん 牛乳 中華風酢の物 大学いし	牛乳 とうにゅう ちくわ 豚肉もも	きゅうり チンゲン菜 にんじん ねぎ もやし	中華めん さつまいも 上白糖 ごま ねりごま ごま油 菜種油	674	804	832
24	水	ごはん 牛乳 【大】チャブチェ 春巻き わかめスープ	牛乳 とうふ 塩わかめ 牛肉もも細切り 春巻き	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	あさひ米 強化米 はるさめ 三温糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油	712	798	814
25	木	米粉パン 牛乳 ポトフ アンのチキンサラダ	牛乳 豚肉もも角 ウインナー 若鶏肉さきみ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	パン じゃがいも マヨネーズ	592	719	737
26	金	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 白菜のおかか和え ゆば入りすまし汁	牛乳 ゆば 糸かつお さけ 中みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし えのきたけ	あさひ米 強化米 上白糖 バター	625	705	718
29	月	米粉パン 牛乳 里芋コロケ にんじんと卵の甘酢サラダ もち麦入りスープ	牛乳 ツナ ウインナー	きゅうり たまねぎ チンゲン菜 にんじん レーズン レモン	パン もち麦 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 菜種油 里芋コロケ	642	779	795
30	火	まめまめハヤシライス 牛乳 クマのプーさんのルーサラダ 福神漬(佃煮)	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 パイナップル マヨネーズ ももりんご	あさひ米 強化米 じゃがいも はちみつ サラダ油 デミグラスソース ハチマツ	659	757	779

◎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。

体育部門 小学部4年生のみなさん

「ミンチカツバーガー」と「チャブチェ」を応援してくれました。

【読書週間の歴史】

終戦まもない1947年(昭和22)年、まだ戦火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。

第75回 読書週間 10月27日(水)
～11月9日(火)

【本から出てきたメニュー】

- 4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へ出かけました。
- 10日(水) 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、鬼たじに行きました。
- 11日(木) きのことスープ ★「14匹の朝ごはん」より
- 18日(木) (秋野菜)のシチュー ★「おおきなかぶ」より
「うんとこしょ どっかいしょ」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。
- 22日(月) 大学いも ★「さつまいものいも」「いもほりよしよ」より
- 25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。
- 29日(月) (里芋)コロケ ★「11びきのねことあほうどり」より

【本を見て、自分でも作ってみよう!】
★「はじめてでもかんたん日本の料理」より
レシピを見ておうちで調理してみましょう。簡単でおいしいレシピです。その他、レシピ本も集めています。



★図書室にある本の名前です。探してみてください!

