

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (ｸﾞﾗﾑ 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	中学	高等
1 火	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはり漬 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 花切りだいこん チンゲン菜 にんじん 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	646 27.6	732 30.7	748 31.8
2 水	ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き ごまあえ きのこ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ さわら 白みそ 中みそ 赤みそ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ もやし えのきたけ ぶなしめじ なめこ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ねりごま マヨネーズ	702 32	790 34.5	807 35.4
4 金	とりごぼうピラフ 牛乳 ひじきサラダ ゆうちゃんのおとうさんが作ったスープ かぼちゃプリン	牛乳 ひじき 若鶏むね肉 若鶏肉もも	グリーンピース キャベツ ごぼう たまねぎ ホールコーン トマト缶 にんじん ピーマン	あさひ米 強化米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 サラダ油 ドレッシング かぼちゃプリン	626 22.8	747 26	762 26.9
7 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 あげ 塩わかめ かまぼこ たまご きびだんご	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ もやし	うどん 上白糖 三温糖 ごま	650 25.2	745 28.6	755 29.4
8 火	【大】まめまめハヤシライス 牛乳 クマのプーさんのフルツラダ 黒糖ピーツ	牛乳 だいず 水煮 牛肉スライス ミックスチーズ 黒糖ピーツ	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく なつみかん パイン缶詰 マンゴー 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 ハヤシルウ	678 23.8	775 26.7	797 27.7
9 水	ごはん 牛乳 いかのレモンみそかけ おひたし だまこ汁	牛乳 糸がつお いか切身 若鶏肉もも 中みそ	ごぼう チンゲン菜 にんじん 白ねぎ もやし レモン 干しいたけ まいたけ	あさひ米 強化米 だまこ餅 こんにやく でんぷん 上白糖 菜種油	674 27.1	767 29.5	787 30.2
10 木	米粉食パン 牛乳 オムレツ ぐりぐらサラダ コンソメスープ マーメイド&マーガリン	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	パン じゃがいも マーメイド&マーガリン ドレッシング	644 23.1	752 26.7	760 27.1
11 金	ごはん 牛乳 山形いも煮 もやしのからし和え アチャコ焼き	牛乳 厚揚げ 牛肉スライス	ごぼう にんじん 白ねぎ はやとうり 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 ミニたい焼き	605 22	682 24.7	693 25.6
14 月	米粉黒糖パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 さつまいもと大豆の甘辛 【大】 蕨山ヨーグルト	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	黒糖パン さつまいも でんぷん 上白糖 ごま油 菜種油 サラダ油	752 29.8	895 34.9	918 36
15 火	玄米入りごはん 牛乳 いかなのから揚げ 青菜としめじのおひたし 打ち豆汁 味付けのり	牛乳 大豆 あぶらあげ 味付けのり いかなご粉 さい角切 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	598 25.4	679 28.7	701 30.1
16 水	ごはん 牛乳 豚肉と大根のしょうが煮 かむかむあえ 卵の五目汁	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 花切りだいこん 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	642 31.5	740 36.3	761 38.3
17 木	米粉胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー ビーンズサラダ ピオーネゼリー	牛乳 いんげん豆 ミックスピーツ 若鶏肉もも 調理用牛乳	かぶ キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく パセリ ぶなしめじ	胚芽パン さつまいも ゼリー オリーブ油 バター クリームポタージュ ホワイトルウ	668 24.8	807 29.8	827 30.5
18 金	吹き寄せごはん 牛乳 酢の物 わかめ汁 みかん	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 みかん 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	611 27.3	700 31.3	744 33.4
21 月	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 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 23.8	804 27.7	832 28.8
22 火	ごはん 牛乳 鯛の塩焼き ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ たい 中みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま ねりごま サラダ油	614 26.3	695 28.9	709 29.8
24 木	米粉イートンパン 牛乳 れんこんコロケ アンのチキンサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 若鶏肉ささみ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	スイートポテトパン じゃがいも 菜種油 マヨネーズ	649 22.2	775 26	790 26.4
25 金	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き はくさいのおかかあえ ゆば入りすまし汁	牛乳 ゆば 糸がつお 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 34.1	705 37.2	718 38.4
28 月	米粉パン 牛乳 豚肉のハーブソースかけ 粉ふきいも 卵スープ	牛乳 とうふ 豚肉ロース たまご	たまねぎ クリームコーン にんじん パセリ えのきたけ マッシュルーム	パン じゃがいも でんぷん 上白糖 菜種油 バター	735 30.7	890 36.6	910 37.2
29 火	れんこんの甘辛丼 牛乳 みそ汁 みかん	牛乳 とうふ 豚肉もも 中みそ 赤みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ れんこん みかん えのきたけ 干しいたけ	あさひ米 強化米 さつまいも 上白糖 ごま油	634 23.5	727 26.8	774 28.4
30 水	ごはん 牛乳 チャブチエ 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 25.4	798 28	814 28.8

◎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。

肢体部門 小学部4・5年生のみなさん

「まめまめハヤシライス」と「蕨山ヨーグルト」を食べてくれました。

【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(木)  
～11月9日(水)



【本から出てきたメニュー】

- 1日(火) 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!
- 4日(金) ゆうちゃんのおとうさんが作ったスープ ★「ピーマン にんじん たまねぎ トマト」より  
野菜が苦手なゆうちゃんに、おとうさんが野菜料理を作ると言い出しました。
- 7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、鬼たいじに行きました。
- 10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。
- 17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。
- 24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。



★図書室にある本の名前です。探してみてくださいね!

