

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (12時 - kcal) (ｸﾞﾗﾑ ｸﾞ)		
			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	水	ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き ごまあえ きのご汁	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	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
2	木	米粉パン 牛乳 れんこんコロッケ 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	パン じゃがいも 菜種油 マヨネーズ	633 22.1	754 25.9	769 26.3
6	月	豆乳担及めん 牛乳 中華の酢の物 犬巻いも	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
7	火	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはり漬け りんご	牛乳 厚揚げ 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 りんご	米 強化米 こんにゃく 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	607 22.8	694 25.9	710 27
8	水	ごはん 牛乳 チャプチェ 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	米 強化米 はるさめ 三温糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油	736 28.8	827 32	845 33.1
9	木	米粉食パン 牛乳 揚げ くらげ コンソメスープ マレード&マーガリン	牛乳 チーズ ベーコン オムレツ	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 マレード&マーガリン ドレッシング	645 23.1	753 26.8	761 27.2
10	金	ごはん 牛乳 山形いも煮 もやしのからし和え プチたい焼き	牛乳 厚揚げ 牛肉スライス	ごぼう にんじん 白ねぎ こまつな もやし ぶなしめじ	米 強化米 こんにゃく さといも 上白糖 ごま プチたい焼き	627 24.4	708 27.6	722 28.7
13	月	れんこんの甘辛丼 牛乳 みそ汁 みかん	牛乳 あぶらあげ 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	米 強化米 さつまいも 上白糖 ごま油	664 24.6	762 28	811 29.8
14	火	玄米入りごはん 牛乳 いかなのから揚げ 青菜のおひたし 打ち豆汁 味付けのり	牛乳 大豆 あぶらあげ 味付けのり いかなご粉付 さけ角切 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	米 玄米 さといも ごま 菜種油	598 25.4	679 28.8	701 30.2
15	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	米 強化米 黒砂糖 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	658 33.5	758 38.8	782 41
16	木	米粉胚芽パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 さつまいもと大豆の甘辛 蕨山ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 黒だいたろ とうふ 豚肉もも	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	胚芽パン さつまいも でんぷん 上白糖 ごま油 菜種油 サラダ油	760 31.3	905 36.9	928 37.9
17	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 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	米 強化米 黒砂糖 上白糖 くり サラダ油	583 26.9	672 31	716 33
20	月	【大】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 若鶏肉もも 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	689 28	791 32	805 33.1
21	火	とりごぼうピラフ 牛乳 フレンチサラダ 白菜スープ プリン	牛乳 プリン ベーコン 若鶏肉もも	グリーンピース キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ ホールコーン にんじん ねぎ はくさい	米 強化米 はるさめ 上白糖 三温糖 オリーブ油 サラダ油	618 21.4	737 24.3	752 25.1
24	金	ごはん 牛乳 【大】さけのちゃんちゃん焼き キャベツのごまあえ すまし汁	牛乳 塩わかめ しらす干し さけ 中みそ	キャベツ 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	米 白玉 強化米 上白糖 ごま ねりごま パター	610 30.7	688 33.2	700 34
27	月	まめめめハヤシライス 牛乳 くまのプーさんのサラダ 小袋入りの小魚	牛乳 ミックスチーズ だいたろ 小魚(小袋) さけ角切 牛肉スライス	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 ぶどう マンゴー もも りんご	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	671 24.4	770 27.3	793 28.3
28	火	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 糸がとおい 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	米 強化米 だまこ餅 こんにゃく でんぷん 上白糖 菜種油	684 27.5	790 31.5	811 32.3
29	水	ごはん 牛乳 豆腐チヂメ ナムル オレンジ	牛乳 とうふ 焼のり 豚肉もも 中みそ	にら にんじん にんにく 白ねぎ はくさい キムチ ほうれんそう	米 強化米 上白糖 ごま ごま油	562 25	644 28.6	684 30.4
30	木	米粉パン 牛乳 秋野菜のシチュー ビーンズサラダ りんごゼリー	牛乳 調理用牛乳 いんげん豆 ミックスビーンズ 若鶏肉もも	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 パセリ	パン さつまいも オリーブ油 バター クリームポタージュ ホワイトルウ りんごゼリー	655 23.2	786 27.7	806 28.5

◎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、「まきび生産組合」から届く予定です。

読書部門 小学部のみなさん
「きつねうどん」と「さけのちゃんちゃん焼き」を答えてくれました。
だい かい どくしよゆうかん がつ にち きん
第77回 読書週間 10月27日(金)
~11月9日(木)

【読書週間の歴史】
終戦もない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「読書の方によって、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(文化の白を中心にした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】
- 2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。
 - 9日(木) ぐりとぐらのサラダ ★「ぐりとぐらのくるりら」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。
 - 20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。
 - 27日(月) 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ハチ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。
 - 30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」方を合わせて抜いたかぶ。かぶが入った秋のシチューです。



としよつ
★図書室にある
ほん なまえ
本の名前です。
さが
探してみてくださいね!

