

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1人分 - kcal) (タボク質 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
4 火	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ オレンジ	牛乳 とうふ 塩わかめ 牛肉もも細切り	たけのこ たまねぎ にら ねぎ にんじん にんにく オレンジ 赤ピーマン 生しいたけ 干しいたけ	強化米 米 マロニー 三温糖 ごま ごま油 サラダ油	596 23.7	679 26.9	694 28.1
5 水	ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き ごまあえ きのこと汁	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	強化米 米 上白糖 ごま ねりごま マヨネーズ	685 30	773 32.5	790 33.4
6 木	米粉パン 牛乳 オムレツ ぐりぐらサラダ コンソメスープ マーメレード&マーガリン	ベーコン オムレツ 牛乳 カットチーズ	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 マーメレード&マーガリン フレンチドレッシング	645 23.1	753 26.8	761 27.2
7 金	ごはん 牛乳 山形も煮 小松菜のからし和え りんご	牛乳 厚揚げ 牛肉スライス	ごぼう こまつな にんじん 白ねぎ もやし りんご ぶなしめじ	強化米 米 こんにやく さといも 上白糖 ごま	580 23	661 26.2	675 27.4
10 月	豆乳担々めん 牛乳 中華風酢の物 大学いも きびだんご	牛乳 とうにゅう 豚肉もも	きゅうり チンゲン菜 ねぎ にんじん もやし	中華めん さつまいも ごま 上白糖 ねりごま ごま油 菜種油 きびだんご	742 23.6	870 27.4	898 28.5
11 火	吹き寄せごはん 牛乳 酢の物 打ち豆汁	牛乳 打ち豆 あぶらあげ いか しらす干し 若鶏むね肉 中みそ 赤みそ	えだまめ こまつな だいこん 黄にら にんじん 白ねぎ はくさい ぶなしめじ	強化米 米 さといも 黒砂糖 上白糖 くり サラダ油	631 28.6	730 33	779 35.2
12 水	ごはん 牛乳 豚肉と大根のしょうが煮 かむカムあえ わかめ汁	牛乳 とうふ 塩わかめ いか 豚肉もも角	きゅうり しょうが だいこん にんじん 花切りだいこん たまねぎ 金時人参 ねぎ もやし えのきたけ	強化米 米 黒砂糖 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	633 32.1	729 37.1	750 39.1
13 木	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 蒜山ヨーグルト	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 でんぶん 上白糖 ごま油 菜種油 サラダ油	735 29.7	872 34.8	895 35.9
14 金	れんこんの甘辛丼 牛乳 さつまいものみそ汁 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	強化米 米 さつまいも 上白糖 ごま油	664 24.6	759 28	779 29.2
17 月	わかめうどん 牛乳 キャベツのあえ物 カレー煮しパン	牛乳 とうにゅう 塩わかめ かまぼこ 若鶏肉もも たまご	キャベツ 千切りたくあん たまねぎ にんじん ミックスベジタブル ねぎ	薄力粉 ホットケーキミックス うどん 生麺スライス 上白糖 ごま 七味	621 23.6	740 27.5	763 28.6
18 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き おひたし だまこ汁	牛乳 糸がつお さば 若鶏肉もも	ごぼう チンゲン菜 にんじん 白ねぎ もやし 干しいたけ まいたけ	強化米 米 だまこ餅 こんにやく ごま	664 29.3	765 33.7	779 34.4
19 水	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはり漬け	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	強化米 米 こんにやく 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	588 22.7	675 25.8	691 27
20 木	米粉パン 牛乳 ほうれん草とハムのグラタン 野菜スープ りんごゼリー	牛乳 てぼう豆 とうにゅう ロースハム ベーコン 調理用牛乳 ミックスチーズ	たまねぎ にんじん はくさい パセリ ほうれんそう マッシュルーム	パン パン粉 乾燥 じゃがいも りんごゼリー サラダ油 ホワイトルウ	673 27.2	807 32.4	829 33.6
21 金	まめまめハヤシライス 牛乳 小袋入り小魚 クマのプーさんのフルーツサラダ	牛乳 だいず水煮 芋けんぴ入り小魚 (小袋) 牛肉スライス ミックスチーズ	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 甘夏みかん缶 黄桃缶 りんごブレザーブ レモン汁	強化米 米 じゃがいも はちみつ サラダ油 ハヤシルウ	663 24.3	761 27.2	783 28.2
25 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 ベーコン 若鶏肉もも プリン	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	強化米 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
26 水	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	強化米 米 上白糖	617 34.1	696 37.2	709 38.4
27 木	米粉パン 牛乳 れんこんコロック アンのチキンサラダ ミネストラスープ	牛乳 てぼう豆 ベーコン はぐしささみ 粉チーズ	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ	パン シェルマカロニ 菜種油 サラダ油 マヨネーズ	680 25	810 29.3	829 30

第79回 読書週間 10月27日(月) ～11月9日(金)



【読書週間の歴史】

終戦まもない1947年(昭和22年)、まだ戦いの傷跡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】

6日(木) ぐりぐらサラダ ★「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。

10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。

17日(月) カレー煮しパン ★「ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん 蒸しぱんのまき」より

おもしろいことが大好きで、いつも元氣なばばあちゃん。今回は蒸しぱん作りに挑戦です。

20日(木) ほうれん草とハムのグラタン「こまったさんのグラタン」より

こまったさんが乗ったのは旦那さんのヤマさんが作った模型の列車。

お客さんが注文したグラタンを作って持って行くと・・・

27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。

◎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、「まき生産組合」から届く予定です。

