

給食は2日(金)から始まります。

9月は、夏の疲れが出てくる時期です。体調をくずさないよう、早ね・早おき・朝ごはんを基本に、健康管理に注意し、元気に2学期のスタートをきりましょう。




< 3色の食品群 >

- … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)

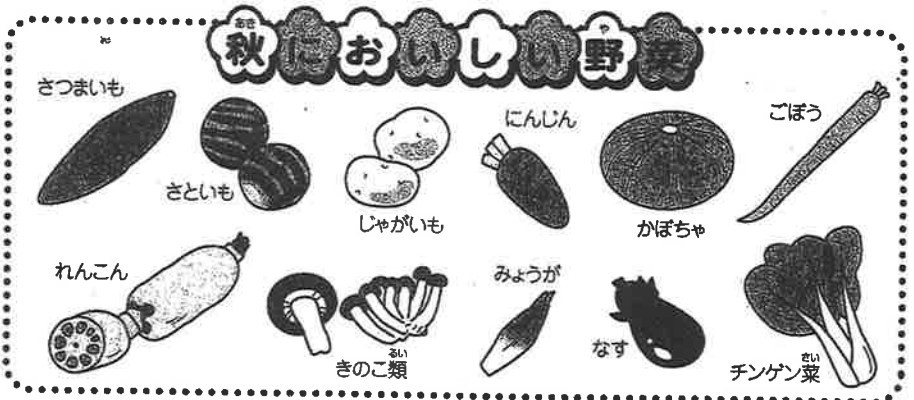
2日(金)	
ごはん	ぎゅうにゅう
ぶりのてりやき	みそ汁
▲ぶり	●そうめん ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ■あおねぎ ▲みそ
エネルギー 656kcal	たんぱく質 27.7g

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
コッパン ジャーマンポテト ●フライドポテト(たまごぬぎ) ■たまねぎ ▲ベーコン ■パセリ ●はちみつ&マーガリン ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ■コーン ▲ベーコン ■セロリ ■パセリ	たきこみごはん たこやき ●アルファールかまい ●アルファールもちごめ ■ささがきごぼう ■にんじん ▲とりにく ▲あぶらあげ ■グリーンピース ▲わかめ ■もやし ■にんじん ■えのきだけ ▲たこやき(2コたまごぬぎ)	ミニパン にくうどん ●れいとううどん ▲ぎゅうにく ■にんじん ■たまねぎ ■あおねぎ ■ブロッコリー ■コーン ●マヨネーズ(たまごぬぎ)	そぼろごはん しめじのみそしる ▲とりにくミンチ ■つちしょうが ▲たまご ■グリーンピース ●アイスクリーム(ゆきみだいふく) ▲れいとう豆腐 ■しめじ ■えのきだけ ■にんじん ▲わかめ ■だいこん ■あおねぎ ▲みそ	ごはん ほうれんそうとじゃこのごまあえ ■ほうれんそう ▲ちりめんじゃこ オイスターソース ●しろごま ●じゃがいも ■こんにゃく ▲ごぼうてん(たまごぬぎ) ▲あつあげ ▲うすらたまご ▲ちくわ(たまごぬぎ) ■だいこん ■にんじん
エネルギー 753kcal たんぱく質 18.5g	エネルギー 609kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 611kcal たんぱく質 20.3g	エネルギー 696kcal たんぱく質 29.6g	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.1g
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)☆	16日(金)
こくとうパン ポテトサラダ ●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ■きゅうり ▲ツナ ●マヨネーズ(たまごぬぎ) ▲たまご ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ ■あおねぎ ●かたくりこ	ごはん はるまき ▲はるまき(たまごぬぎ) ■はくさい ▲ぶたにく ■たけのこ ■にんじん ■ほししいたけ ▲むきえび ▲きりいか ▲うすらたまご ●かたくりこ	デニッシュパン シーフードスパゲティ ●スパゲティ ▲シーフードミックス ■にんじん ▲ベーコン ■たまねぎ ■パセリ ●バター ▲ぎゅうにゅう ■キャベツ ▲ベーコン	チキンカレーライス ほうれんそうのソテー ●じゃがいも ■たまねぎ ▲とりにく ■にんじん ■りんご カレールウ ■プルーンピューレ ■グリーンピース ウスターソース ■ほうれんそう ▲ベーコン ●ミニカップセリー ■ぶくじんづけ	ごはん いわしのうめに ▲いわしのうめに ▲ぶたにく ■ささがきごぼう ▲れいとう豆腐 ●じゃがいも ■こんにゃく ■にんじん ■あおねぎ ▲みそ
エネルギー 667kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 726kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 683kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 643kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー 672kcal たんぱく質 26.2g
19日(月)	20日(火)	21日(水)☆	22日(木)	23日(金)
けいろうのひ 	ごはん ひじきのすのもの ▲ひじき ▲わかめ ■きゅうり ▲ハム(たまごぬぎ) ●じゃがいも ▲ぶたにく ■たまねぎ ■にんじん ■いとこんにゃく ■グリーンピース	テーブルロール ナポリタン ●スパゲティ ▲フランクフルト(たまごぬぎ) ■たまねぎ ■にんじん ■ピーマン ▲ベーコン ■トマトケチャップ ■トマトピューレ ■みかんかんづめ ■ももかんづめ ▲かんてんかんづめ	しゅうぶんのひ 	ごはん つぼづけ ごもくまめ なすのみそしる ▲だいず ■こんにゃく ▲ひらてん(たまごぬぎ) ■にんじん ■なす ▲れいとう豆腐 ■にんじん ▲あぶらあげ ▲みそ ●しろごま ■つぼづけ
エネルギー 669kcal たんぱく質 19.4g	エネルギー 640kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.2g		
26日(月)	27日(火)	28日(水)☆	29日(木)	30日(金)
コッパン ミネストローネ ■たまねぎ ■にんじん ●マカロニ ■かぼちゃ ▲ベーコン ■パプリカ ●しろいんげんまめ ■パセリ ■トマトみずに ●さつまいも	ごはん ぶたキムチ ▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ ▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック	ミニパン トマトチーズうどん ●れいとううどん ■たまねぎ ▲ベーコン ■ほうれんそう ■トマトみずに ▲こなチーズ ■ささがきごぼう ▲ツナ ■にんじん ■いんげん ●マヨネーズ(たまごぬぎ)	ごはん とりにくのからあげ ▲とりにく ●かたくりこ ■つちしょうが ▲ぶたにく ▲かまぼこ ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■たまねぎ ■あおねぎ	ごはん ぶたにくのしょうがいため ▲ぶたにく ■たまねぎ ■つちしょうが ●こむぎこ ▲とうにゅう ■だいこん ■はくさい ■にんじん ■しめじ ■たまねぎ ■あおねぎ ▲あかみそ
エネルギー 636kcal たんぱく質 16.9g	エネルギー 634kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー 642kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 675kcal たんぱく質 21.4g

3日(月)	4日(火)☆	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>こくとうパン コロッケ</p> <p>ぎゅうにゅう ガタタン</p> <p>●コロッケ(たまごめき)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲たまご・ぶたにく ●しらたまもち ■たけのこ ▲ちくわ(たまごめき) ▲えび・いか ■にんじん ▲かまぼこ ■ほししいたけ ●かたくりこ <p>エネルギー 719kcal たんぱく質 28.1g</p>	<p>チキン ハヤシライス ブロッコリーの ソテー</p> <p>ぎゅうにゅう ホワイトミニ-</p> <p>■たまねぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●じゃがいも ▲とりにく ■にんじん ■グリーンピース ハヤシライスのもと ■トマトケチャップ <p>▲ホワイトミニ-(レアチーズ)</p> <p>■ブロッコリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ベーコン <p>エネルギー 665kcal たんぱく質 21.2g</p>	<p>ミニパン あげめんの やさいあんかけ</p> <p>ぎゅうにゅう はるさめサラダ</p> <p>●あげめん</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ぶたにく ▲むきえび ■はくさい ■もやし・たけのこ ■にんじん ■あおねぎ ■つちしょうが ●かたくりこ <p>●はるさめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ハム(たまごめき) ■きゅうり ●マヨネーズ(たまごめき) <p>エネルギー 689kcal たんぱく質 20.5g</p>	<p>キムタクごはん ちゅうかスープ</p> <p>ぎゅうにゅう いちごプリン</p> <p>■キムチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ベーコン ■はくさい ■つぼづけ ●ごまあぶら <p>●いちごプリン(たまごめき)</p> <p>▲とりにく</p> <ul style="list-style-type: none"> ■たけのこ ■にんじん ■ほししいたけ ■もやし ■たまねぎ ■あおねぎ <p>エネルギー 633kcal たんぱく質 23.4g</p>	<p>ごはん ぶたにくと だいこんのにも</p> <p>ぎゅうにゅう かすじる</p> <p>▲ぶたにく</p> <ul style="list-style-type: none"> ■だいこん ■いんげん <p>▲さけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■にんじん ■だいこん ■こんにゃく ▲ちくわ(たまごめき) ■あぶらあげ ■あおねぎ ▲みそ ●さけかす <p>エネルギー 676kcal たんぱく質 25.0g</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>たいいくのひ</p>  <p>エネルギー 670kcal たんぱく質 21.3g</p>	<p>やきめし ぎょうざ</p> <p>ぎゅうにゅう わかめスープ</p> <p>●アルファーがまい</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アルファーかもちこめ ▲フランクフルト(たまごめき) ■にんじん ■たまねぎ ▲やきぶた ■あおねぎ <p>▲わかめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■もやし ■にんじん ■えのきだけ <p>▲ぎょうざ 2コ(たまごめき)</p> <p>エネルギー 679kcal たんぱく質 22.0g</p>	<p>アップルパン きのこの クリームスパゲティ</p> <p>ぎゅうにゅう ポパイサラダ</p> <p>●スパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ベーコン ■たまねぎ ■しめじ ■えのきだけ ■にんじん ■パセリ ●バター ▲ぎゅうにゅう <p>■ほうれんそう</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ハム(たまごめき) ■コーン ●マヨネーズ(たまごめき) <p>エネルギー 635kcal たんぱく質 18.9g</p>	<p>ごはん チンジャオ ロース-</p> <p>ぎゅうにゅう ワンタンスープ</p> <p>▲ぶたにく</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ピーマン ■たけのこ オイスターソース <p>▲とりにく</p> <ul style="list-style-type: none"> ■はくさい ■にんじん ■もやし ●ワンタン ■あおねぎ <p>エネルギー 623kcal たんぱく質 27.6g</p>	<p>ごはん とりにくの なんばんづけ</p> <p>ぎゅうにゅう とうふのみそしる</p> <p>▲とりにく</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かたくりこ ■たまねぎ ■にんじん <p>▲とうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●じゃがいも ■にんじん ■もやし ■あおねぎ ▲みそ <p>エネルギー 623kcal たんぱく質 27.6g</p>
17日(月)☆	18日(火)	19日(水)☆	20日(木)	21日(金)
<p>コッパン ミートボールの ケチャップあえ</p> <p>ぎゅうにゅう たまごとコーン のスープ</p> <p>▲ミートボール(たまごめき)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■たまねぎ ■にんじん ■たけのこ ■トマトケチャップ <p>▲たまご</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ■コーン ■トマトケチャップ ■えのきだけ <p>エネルギー 594kcal たんぱく質 23.0g</p>	<p>ごはん ぶたキムチ</p> <p>ぎゅうにゅう トックスープ</p> <p>▲ぶたにく</p> <ul style="list-style-type: none"> ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ <p>▲とりにく</p> <ul style="list-style-type: none"> ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック <p>エネルギー 634kcal たんぱく質 24.1g</p>	<p>テーブルロール カレーうどん</p> <p>ぎゅうにゅう カットコーン</p> <p>●れいとううどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲とりにく ■たまねぎ ▲かまぼこ ■にんじん ■あおねぎ ■ブルーベリー カレールーウ <p>■とうもろこし</p> <p>エネルギー 552kcal たんぱく質 16.8g</p>	<p>ごはん うめぼし</p> <p>ぎゅうにゅう さんまのしおやき のっぺいじる</p> <p>▲さんま</p> <ul style="list-style-type: none"> しお ■うめぼし <p>●さといも</p> <ul style="list-style-type: none"> ■にんじん ■だいこん ▲あぶらあげ ■こんにゃく ▲ちくわ(たまごめき) ■あおねぎ ●かたくりこ <p>エネルギー 635kcal たんぱく質 23.7g</p>	<p>しそごはん こうやとうふの ぶくめに</p> <p>ぎゅうにゅう さつまじる</p> <p>●ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ゆかり <p>●さつまいも</p> <ul style="list-style-type: none"> ■にんじん ▲ぶたにく ▲とうふ ■ささがきごぼう ■あおねぎ ▲みそ <p>▲こうやとうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■グリーンピース <p>エネルギー 709kcal たんぱく質 25.9g</p>
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>ホットドッグ やさいスープ</p> <p>ぎゅうにゅう ミニカップゼリー</p> <p>▲フランクフルト(たまごめき)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■キャベツ カレーこ ■トマトケチャップ <p>●ミニカップゼリー</p> <p>■たまねぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■キャベツ ■にんじん ■コーン ▲ベーコン ■セロリ ■パセリ <p>エネルギー 647kcal たんぱく質 24.1g</p>	<p>ごはん ブロッコリーの ちゅうかいだめ</p> <p>ぎゅうにゅう スープぎょうざ</p> <p>■ブロッコリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ほたて かいばしら オイスターソース ●ごまあぶら <p>▲すいぎょうざ(たまごめき)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■はくさい ■にんじん ■あおねぎ <p>エネルギー 587kcal たんぱく質 19.3g</p>	<p>きりこみパン やきそば</p> <p>ぎゅうにゅう フルーツしらたま</p> <p>●やきそばめん</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ぶたにく ■キャベツ ■にんじん ■もやし ▲あおのり ウスターソース トンカツソース <p>■みかんかんづめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ももかんづめ ●しらたまもち <p>エネルギー 717kcal たんぱく質 19.4g</p>	<p>ごはん わかめのすのもの</p> <p>ぎゅうにゅう みそおでん</p> <p>▲わかめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■きゅうり ▲ハム(たまごめき) ▲ちりめんじゃこ(ただおかぎきょう) <p>●じゃがいも</p> <ul style="list-style-type: none"> ■こんにゃく ■だいこん ▲あつあげ ▲ちくわ(たまごめき) ■にんじん ▲あかみそ <p>エネルギー 642kcal たんぱく質 21.0g</p>	<p>むぎごはん だいずとじゃこの あけに</p> <p>ぎゅうにゅう ひきととし</p> <p>●ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ●おしむぎ <p>▲とりにく</p> <ul style="list-style-type: none"> ●そうめん ▲とうふ ■にんじん ■はくさい ▲うずらたまご ■あおねぎ <p>▲だいず</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲かえりちりめん ●しろごま ●こむぎこ <p>エネルギー 689kcal たんぱく質 26.9g</p>
31日(月)☆	<p>しよくパン チーズ ピザソース</p> <p>ぎゅうにゅう クリームシチュー</p> <p>▲ハム(たまごめき)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■たまねぎ ■トマトみずに ■トマトケチャップ ■にんにく ■パセリ ▲スライスチーズ <p>●じゃがいも</p> <ul style="list-style-type: none"> ■たまねぎ ■にんじん ▲ほたて かいばしら ■グリーンピース ●こむぎこ・バター ▲なまクリーム ▲ベーコン <p>エネルギー 633kcal たんぱく質 28.3g</p>			

< 3色の食品群 >

- ... 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ ... 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (赤色の食品)
- ... 体の調子をととのえる食べ物 (緑色の食品)




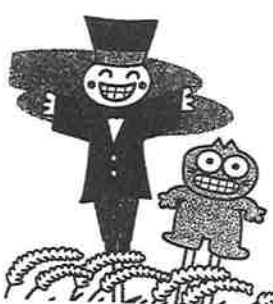



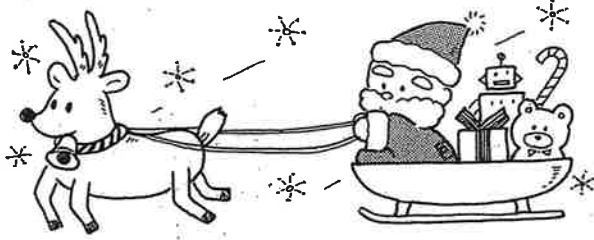
材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

☆(日付の横) ... 食器のふき取りにご協力ください。

< 3色の食品群 >

- … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)

1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)			
ごはん カレーのからあげ	ぎゅうにゅう いりどり	テーブルロール ごもくうどん	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぶんかのひ 		ごはん ぶたキムチ	ぎゅうにゅう トックスープ		
▲カレイのからあげ (たまごぬぎ)	▲とりにく ■ごぼう ■こんにゃく ■たけのこ ■にんじん ▲ちくわ (たまごぬぎ)	●れいとううどん ▲とりにく ▲あぶらあげ ▲かまぼこ ■にんじん ■たまねぎ ■えのきだけ ■あおねぎ	■みかんかんづめ ■ももかんづめ ▲かんでんかんづめ			▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶらやきにくのタレ	▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック		
エネルギー 652kcal たんぱく質 28.5g		エネルギー 623kcal たんぱく質 23.3g				エネルギー 634kcal たんぱく質 24.1g			
7日 (月)		8日 (火) ☆		9日 (水)		10日 (木)		11日 (金)	
さんかんだいきゅう 		ポーク カレーライス ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう ふくじんづけ	ミニパン ほうとう	ぎゅうにゅう ごぼうサラダ	ごはん マーボードウフ	ぎゅうにゅう ビーフンスープ	ごはん さばのしおやき	ぎゅうにゅう にゅうめんじる
		●じゃがいも ■たまねぎ ▲ぶたにく ■にんじん ■りんご カレールー ■ブルーベリー ■グリーンピース ウスターソース	■ほうれんそう ■もやし ▲かまぼこ	●ほうとう ▲とりにく ■だいこん ■にんじん ■かぼちゃ ▲あぶらあげ ■しめじ ■あおねぎ ▲かみそ	■ささがきごぼう ▲ツナ ■にんじん ■いんげん ●マヨネーズ (たまごぬぎ)	●れいとう豆腐 ▲ぶたにくミンチ ■しろねぎ ■にんにく ▲あかみそ トウバンジャン ●ごまあぶら ●かたくりこ	●ビーフン ▲ぶたにく ■たまねぎ ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ	▲さば しお	●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ▲とりにく ■あおねぎ ▲あぶらあげ
エネルギー 688kcal たんぱく質 20.1g		エネルギー 654kcal たんぱく質 22.5g	エネルギー 659kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー 641kcal たんぱく質 29.1g					
14日 (月)		15日 (火)		16日 (水)		17日 (木)		18日 (金)	
ハンバーガー かぼちゃスープ	のむヨーグルト	ごはん さんまのかばやき	ぎゅうにゅう ぶたじる	ミニパン サンマーメン	ぎゅうにゅう キャベツのサラダ	しそごはん ごもくまめ	ぎゅうにゅう あすかじる	たきこみごはん チキンカツ	ぎゅうにゅう すましじる
●バーガーパン ▲つくねハンバーグ (たまごぬぎ) ■キャベツソース ▲のむヨーグルト	■かぼちゃ ■たまねぎ ▲ベーコン ■にんじん ■グリーンピース ●バター ▲なまクリーム ●こむぎこ	▲さんまのかばやき	▲ぶたにく ■ささがきごぼう ▲とうふ ●じゃがいも ■こんにゃく ■にんじん ■あおねぎ ▲みそ	●ちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■たまねぎ ■にんじん ■ほししいたけ ■あおねぎ・もやし ●かたくりこ ●ごまあぶら	■キャベツ ▲ハム (たまごぬぎ) ■きゅうり ●マヨネーズ (たまごぬぎ)	■ゆかり	▲とうふ ▲とりにく ■にんじん ▲わかめ ●さといも ■あおねぎ ▲しろみそ ▲ぎゅうにゅう	●アルファーカーマイ ●アルファーかもちこめ ■ささがきごぼう ■にんじん ▲とりにく ▲あぶらあげ ■グリーンピース	▲わかめ ■もやし ■にんじん ■えのきだけ ■にんじん ▲チキンカツ (たまごぬぎ)
エネルギー 691kcal たんぱく質 24.1g		エネルギー 684kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 722kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 601kcal たんぱく質 23.8g		エネルギー 664kcal たんぱく質 29.3g			
21日 (月)		22日 (火)		23日 (水)		24日 (木)		25日 (金)	
アップルパン つくねスティック	ぎゅうにゅう ポトフ	そうりつきねんび 		きんろうかんしゃのひ 		ごはん きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう えびだんごじる	むぎごはん さかなフライ	ソース きゅうにゅう かんとうに
▲つくねスティック (たまごぬぎ)	●じゃがいも ■キャベツ ■にんじん ■たまねぎ ▲ウインナー (たまごぬぎ)					■ささがきごぼう ■ピーマン ▲ぎゅうにゅう ■にんじん ■こんにゃく ▲ひらてん (たまごぬぎ)	▲えびだんご (たまごぬぎ) ▲とうふ ■にんじん ■はくさい ■えのきだけ ■あおねぎ	●ごはん ●おしむぎ ▲あじフィレこめごフライ (たまごぬぎ) ソース	●じゃがいも ■こんにゃく ▲ごぼうてん (たまごぬぎ) ▲あつあげ ▲うすらたまご ▲ちくわ (たまごぬぎ) ■だいこん ■にんじん
エネルギー 687kcal たんぱく質 25.5g	エネルギー 629kcal たんぱく質 23.2g		エネルギー 701kcal たんぱく質 26.9g						
28日 (月) ☆		29日 (火)		30日 (水) ☆		<p>11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。</p> 			
オリーブパン ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう カレースープ	ごはん さつまいものいそに	なっとう かきたまじる	ミニパン ミートスパゲティ	スイーツ ポテ だいこん サラダ				
■ほうれんそう ▲ベーコン	■たまねぎ ■にんじん ●じゃがいも ▲ぎゅうにゅうミンチ ■なす ■トマトみずに カレールー	●さつまいも ▲ひじき	▲たまご ■たまねぎ ■にんじん ■ほししいたけ ■えのきだけ ■あおねぎ	●スパゲティ ▲あいびきミンチ ■にんじん ■たまねぎ ■ピーマン ■トマトケチャップ ■トマトピューレ	■だいこん ■にんじん ■きゅうり ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごぬぎ) ●スイーツポテト (たまごぬぎ)				
エネルギー 691kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 673kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー 677kcal たんぱく質 22.2g							



< 3色の食品群 >

- ... 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ ... 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
- ... 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)

1日(木)		2日(金)	
ごはん にんじんしりしり	ぎゅうにゅう みそにゅうめんじる	そぼろごはん さわにわん	ぎゅうにゅう みかんゼリー
■にんじん ▲ツナ	●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ▲とりにく ■あおねぎ ▲しろみそ ▲あかみそ	▲とりにくミンチ ■つちしょうが ▲たまご ■グリーンピース ●みかんゼリー	▲ぶたにく ▲かまぼこ ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ
エネルギー 623kcal たんぱく質 21.6g		エネルギー 643kcal たんぱく質 25.6g	

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
きなこあげパン フロッキーのサラダ	ぎゅうにゅう マカロニスープ	ごはん かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう つぼづけ	テーブルロール みそにこみうどん	ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ちゅうかどん ちくわのいそあげ	ぎゅうにゅう みかん	じゃこのチャーハン チキンナゲット	ぎゅうにゅう わかめスープ
●ミニパン ●さとう ▲きなこ	●マカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ■セロリ ▲ベーコン ■コーン	▲ひじき ■あぶらあげ ▲ひらてん (たまごめき) ■こんにゃく	■かぼちゃ ▲とうふ ■にんじん ▲わかめ ▲あかみそ ▲しろみそ ■つぼづけ	●れいとううどん ▲とりにく ▲あぶらあげ ■だいこん ■にんじん ■はくさい ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	■だいこん ■にんじん ■きゅうり ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごめき)	▲ぶたにく ▲きりイカ ■にんじん ■チンゲンサイ ■はくさい ■たまねぎ・たけのこ ■つちしょうが ●ごまあぶら ●かたくりこ	▲ちくわ (たまごめき) ▲あおりのこ ●こむぎこ ■みかん	●アルファールかまい ●アルファールかもちめ ■にんじん ▲ぶたにく ■たまねぎ・あおねぎ ■コーン ▲ちりめんじゃこ (たただおかぎょう)	▲わかめ ■えのきだけ ■にんじん ■もやし ▲チキンナゲット 2コ(たまごめき) ■つちしょうが
エネルギー 650kcal たんぱく質 20.6g		エネルギー 665kcal たんぱく質 21.2g		エネルギー 604kcal たんぱく質 21.4g		エネルギー 692kcal たんぱく質 21.8g		エネルギー 618kcal たんぱく質 23.2g	

12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
アップルパン クリームシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ	ごはん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう よせなべふう	ミニパン キムチスープうどん	ぎゅうにゅう キャベツのサラダ	ごはん のりつくだに	ぎゅうにゅう ぶたじる	ごはん さけのチャウダー	ぎゅうにゅう とりにくのソテー
●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ほたて かいばしら ■グリーンピース ●こむぎこ・バター ▲なまクリーム ▲ベーコン	▲オムレツ ■トマトケチャップ	●はるさめ ▲ハム (たまごめき) ■きゅうり ●マヨネーズ (たまごめき)	▲とりにく ■はくさい ■だいこん ▲とうふ ■にんじん ■えのきだけ ■しろねぎ ▲えびだんご (たまごめき)	●れいとううどん ▲ぶたにく ■たまねぎ ■キムチ ■にんじん ■はくさい ■もやし ●ごまあぶら ゆきにくのタレ	■キャベツ ▲ツナ ■にんじん ■きゅうり ●マヨネーズ (たまごめき)	●さといも ▲とりにくミンチ ■にんじん ■ほししいたけ ■こんにゃく ▲のりつくだに	▲ぶたにく ■にんじん ■ささがきごぼう ■こんにゃく ▲とうふ ▲あぶらあげ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	▲さけ ■たまねぎ ●じゃがいも ■にんじん ■グリーンピース ●こむぎこ・バター ▲なまクリーム しろワイン	▲とりにく ■たまねぎ ■にんにく ■トマトみずに
エネルギー 608kcal たんぱく質 22.5g		エネルギー 619kcal たんぱく質 23.6g		エネルギー 636kcal たんぱく質 19.9g		エネルギー 697kcal たんぱく質 25.5g		エネルギー 664kcal たんぱく質 23.3g	

19日(月)		20日(火)		21日(火)	
ココアしょくパン ポトフ	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	カレーライス ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ポークカツ	ミニパン きのこのわふうスバゲティ	クリスマスデザート フロッキーのソテー
●じゃがいも ■キャベツ ■にんじん ■たまねぎ ▲ミニカクテル ワインナー (たまごめき)	▲わかめ ■コーン ■にんじん ●わふう ドレッシング (たまごめき)	●じゃがいも ■たまねぎ ▲ぎゅうにく ■にんじん ■りんご カレールゥ ■プルーンピューレ ■グリーンピース ウスターソース	▲ポークカツ (たまごめき) ■ふくじんづけ	●スバゲティ ■エリンギ ■ほししいたけ ■たまねぎ ■にんじん ▲ツナ ▲とりにく ▲あぶらあげ しろワイン	■フロッキー ▲ベーコン ●クリスマスデザート
エネルギー 599kcal たんぱく質 24.1g		エネルギー 690kcal たんぱく質 20.3g		エネルギー 693kcal たんぱく質 27.3g	



材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

このところ、急に寒くなってきました。気温の変化に体調がついていけず、風邪をひく人も増えているようです。風邪の予防には、まず手洗い・うがい。外から帰ったら必ず実行しましょう。そして、毎日の食事を好き嫌いなくしっかりととり、早めに寝て、疲れをためないようにし、冬を元気に過ごしましょう。

冬至 冬至とは1年で1番昼が短く、夜が長い日です。 暁の白から少しずつ昼の時間が長くなっていきます。

昔の人は「太陽の方が弱くなると、人間の魂もおとろえる」と考えていました。そこで、この季節に旬のかぼちゃやあずきなどを食べて力を回復し、冬至を乗り越えようとした習慣が、今も残っています。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります。

なんきん(かぼちゃ) れんこん にんじん ぎんなん きんかん かんてん うどん(うどん)