

ひち ょうび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを とどめるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
15 (月)	イタリアンスパゲッティ	ぎゅうミンチ ベーコン こなチーズ	スパゲッティ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	625 24.3 2.7	<チンゲンサイ>中国から伝わった白菜の仲間、葉っぱが巻いていない野菜です。今日のスープに入っている緑色の野菜がチンゲンサイです。お店では1年中売られています、とくに朝晩が冷え込み、1日の気温の差が大きくなる秋や冬は、甘みが増しておいしくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンゲンサイととうふのスープ	ハム とうふ	あぶら	ほししいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが		
	こくとうパンケーキ	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス くろざとう パター	レーズン		
16 (火)	パンブキンサンド	ハム ヨーグルト	コッペパン マヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ きゅうり にんじん	653 22.8 1.7	<手をしっかり洗おう>寒くなってくると、かぜやインフルエンザがはやり始めます。自分がそれらの病気になる、または人にうつさないためにも、食事を食べる前や外から帰った後、トイレに行った後には、手をしっかり洗いましょう。その後、アルコール消毒も忘れずにやりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しろいんげんまめのスープ	しろいんげんまめ ぶたにく	あぶら	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ いんげん		
	りんご			りんご		
17 (水)	いもごはん		アルファ-かまい さつまいも		703 22.7 1.8	<新米>その年の秋に収穫された米を「新米」と呼びます。新米で炊いたごはんは香りもよく、とてもおいしいです。収穫した年の12月31日までに袋づめされた米だけが「新米」と表示できるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すきやきふうに	ぎゅうにく やきとうふ	しらたき あぶら	にんじん しろねぎ はくさい たまねぎ		
	きなこもち	きなこ	しらたまもち			
18 (木)	ごはん		ごはん		644 28.9 2.8	<煮物>給食の煮物は、大きな2つの鍋で作ります。煮ていると、材料から水分が出てくるので、少しの水を加えるだけで、おいしくできあがります。今日の煮物には、今が旬の大根がたくさん入っています。かくし味に、しょうがが少し入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんこくふうにざかな	さば 	にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり			
	もやしのナムル	ごま ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん グリーンピース			
19 (金)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	556 21.7 2.3	<塩レモン焼きそば>広島県の名物、たことレモンを使っているのがポイントで、味はレモン果汁と塩こしょうでつけています。ソースを使わないので色が白く、ねぎの緑色やかまぼこのピンク色がきれいです。ソース味の焼きそばもおいしいのですが、塩レモン焼きそばも、さっぱり味でおいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも パター	ミックスベジタブル		
	とろとろゼリー	ゼリーのもと		みかんジュース パイン もも		
22 (月)	なめし		アルファ-かまい	あおな	561 19.7 2.4	<感謝して食べよう>明日、11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人が関わり、働いています。食事を準備してくださる方々や、食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きりぼしだいこんのサラダ		すりごま マヨネーズ	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん		
	カレーちゃんこ	とりミンチ たまご しろみそ	かたくりこ じゃがいも	にんじん はくさい たまねぎ しめじ たら しょうが		
24 (水)	むぎごはん		むぎごはん		640 29.2 2.6	<鮭>川で生まれ、海で大きくなります。3~5年たつと、生まれた川に卵を産むために帰ってきます。秋から冬にかけて帰ってくるので「秋鮭」といわれます。今日は人参とみそ、マヨネーズを混ぜ合わせたソースを鮭の上にかけて焼きました。オレンジ色のソースがもみじをイメージしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのもみじやき	みそ さけ しろみそ	マヨネーズ	にんじん		
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう はくさい にんじん		
25 (木)	ココアあげパン		コッペパン あぶら ココア		710 28.7 1.6	<食事のあいさつ>「いただきます」とは、「食べものさんたちの命をいただきます」という意味です。「ごちそうさま(ご馳走さま)」とは、食事を用意してくださった人々の苦勞に感謝するという意味です。食事の時には、心をこめてあいさつをしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりとはるさめのサラダ	とりにく きんしたまご	はるさめ ごま ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
	とうふのクリームに	ベーコン とりにく スキムミルク とうふ えび	バター こむぎこ あぶら マカロニ	グリーンピース にんじん たまねぎ		
26 (金)	ソフトめんオイスターソース	とりにく ぶたミンチ みそ あかみそ	ソフトめん あぶら オイスターソース かたくりこ	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	653 22.2 2.8	<オイスターソース>オイスターとは「牡蠣」のことです。塩漬けた牡蠣を発酵させて作ったソースをオイスターソースと言います。中華料理によく使われる調味料で、入れると味や風味がとてよくなります。今日はソフト麺のソースに入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいチップス		あぶら さつまいも	かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう		
	カルピスゼリー	ゼリーのもと カルピス				
29 (月)	かみってる! GoGoどん	ぶたにく あかみそ こうやとうふ	ごはん ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん いんげん	653 24.3 2.6	<噛みってる! GoGo丼>ごぼうや豚肉、こんにゃくなど、噛みごたえのある食材をごま油で炒め、赤みそ、しょうゆ、砂糖で味をつけました。甘いみそ味が食欲をそそり、ごはんがすすみます。よく噛むと頭やおなかの働きもよくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もちもちおろしじる	なまあげ	しらたまもち	しいたけ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ		
	みかん			みかん		
30 (火)	セサミパン		セサミパン		718 30.0 2.5	<もったいないよ! 食べ残し>現在、日本では食品の廃棄や食べ残しが大変な問題です。農林水産省の調査によると、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の量は1日一人あたり約130gで、これは茶わん1杯分のごはんの量になります。自分に丁度よい量をとり、食べ残しを減らすことで「食品ロス」を減らしていきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのマーマレードやき	とりにく		たまねぎ マーマレード しょうが		
	ひまわりサラダ		ひまわりのたね あぶら	ほうれんそう きゅうり コーン キャベツ		
ジュリアンスープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん だいこん パセリ			

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。