

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子をととのえる	黄 エネルギー になる		
4日 (水)	ぶんか ひ <b>文化の日</b> にちなんだ献立 ・きのこうどん ・菊花団子 ・菊のおひたし ・牛乳	590kcal 27.1g 16.6g	あぶらあげ かまぼこ (たまごなし) とりひきにく ぶたひきにく	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ こまつな ほうれんそう きく(きいろ) きく(むらさき)	うどん パンこ でんぶん もちごめ さんおんとう	しょうが さけ しお こしょう しょうゆ カレーこ す こめず だし→さばぶし こぶ	●文化の日 文化の日の花は「菊」。 もち米を菊の花に見立てた肉団子と、一年生が花びらを摘んでくれる二色の菊花を使ったおひたしを作ります。
5日 (木)	・すみちゃんカレー ・わかめサラダ ・富有柿 ・牛乳	703kcal 23.2g 18.3g	ぶたにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん きゅうり きやべ かき	こめ(はえぬき) サラダあぶら こんにやく こむぎこ さんおんとう ごまあぶら しろごま	さけ しお しょうゆ みりん カレーこ す ガラムマサラ だし→さばぶし こぶ	旬 富有柿 産地: 奈良県 時期: 10~11月 ●すみちゃんカレー 「すみだ」+「ちゃんこ」 カレー
6日 (金)	・ごはん ・鯖の香味焼き ・かみかみ和え ・具だくさんみそ汁 ・牛乳	644kcal 34.1g 18.0g	さば するめ ポークハム (たまごなし) しろみそ あかみそ とうふ	ねぎ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	こめ(はえぬき) ごまあぶら しろごま さんおんとう じゃがいも	さけ みりん しょうが しょうゆ しお す だし→さばぶし こぶ	●11月8日は 「いい歯」の日 歯の健康には食事も大切！噛みごたえのあるものを意識して食べるようにしましょう。
9日 (月)	・ごはん ・わかさぎの南蛮漬け ・きやべつのピリ辛和え ・呉汁 ・牛乳	654kcal 23.5g 17.5g	わかさぎ ぶたにく しろみそ とうふ だいず	たまねぎ ねぎ きやべつ にんじん ごぼう だいこん こまつな	こめ(はえぬき) ひまわりあぶら でんぶん こむぎこ さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	みりん しょうゆ しちみつがらし うすくちしょうゆ しお す しちみつがらし だし→さばぶし こぶ	旬 鯖 時期: 秋~冬
10日 (火)	・青大豆入り茶飯 ・おでん ・おひたし ・温州みかん ・牛乳	591kcal 22.3g 14.5g	あおだいず こんぶ がんもどき (やまいもなし) さつまあげ (やまいもなし)	にんじん だいこん きやべつ もやし ほうれんそう みかん	こめ(はえぬき) さんおんとう こんにやく じゃがいも	うすくちしょうゆ さけ しょうゆ しお だし→さばぶし	旬 温州みかん (減農薬) 産地: 和歌山県 時期: 11~2月 旬 ほうれん草 時期: 11~2月
11日 (水)	・焼きカレーパン ・スパイシーポテト ・きやべつスープ ・牛乳	642kcal 23.8g 23.4g	ぶたひきにく こなチーズ ぶたにく	セロリ たまねぎ ホールトマト きやべつ にんじん こまつな ホールコーン	ミルクパン サラダあぶら こむぎこ バター パンこ ひまわりあぶら じゃがいも	ウスターソース トマトケチャップ しお カレーこ こしょう しょうゆ チリパウダー パプリカパウダー だし→とんこつ	旬 小松菜 時期: 秋~冬
12日 (木)	・ごはん ・棒餃子 ・もやしのナムル ・トックスープ ・牛乳	660kcal 24.1g 14.4g	ぶたひきにく とりこく たまご	ねぎ はくさい にら もやし にんじん だいこん こまつな	こめ(はえぬき) ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ トック しろごま さんおんとう	しょうが しょうゆ ラーゆ こしょう うすくちしょうゆ す さけ しお だし→さばぶし こぶ	●トック トックは、韓国のお餅で、炒めたり、煮たりしても、のびたり崩れたりしないのが特徴です。
13日 (金)	・麻婆丼 ・ごまだれサラダ ・ほほえみ(りんご) ・牛乳	710kcal 28.8g 23.0g	ぶたひきにく あかみそ とうふ	ねぎ にんじん にら きやべつ きゅうり にんじん ホールコーン りんご	こめ(はえぬき) サラダあぶら さんおんとう くずこ ごまあぶら しろごま ねりごま	タカノツメ しょうが トウバンジャン ようがらし だし→とんこつ とりがら	旬 ほほえみ 産地: 青森県 時期: 10月末~12月
16日 (月)	・四川風焼きそば ・こんにやくの土佐煮 ・ラ・フランス ・牛乳	599kcal 20.0g 16.4g	ぶたにく かつおけずり	たまねぎ にんじん たけのこ(みずに) もやし はくさい にら ラ・フランス	ちゅうかめん サラダあぶら くずこ ごまあぶら こんにやく	こしょう みりん しょうゆ しお さけ しょうが しちみつがらし うすくちしょうゆ だし→とんこつ	旬 ラ・フランス 産地: 長野県 時期: 10~11月

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子をととのえる	黄 エネルギー になる		
17日 (火)	・新生姜と昆布のごはん ・ちかのからあげ ・ぐる煮 ・牛乳	597kcal 19.3g 10.8g	ほそぎりこんぶ ちか あおのり	だいこん にんじん ごぼう しめじ さやいんげん	さんおんとう しろごま ひまわりあぶら でんぶん こむぎこ さといも さつまいも	みりん しお しょうゆ しょうが にんにく さけ うすくちしょうゆ だし→さばぶし こぶ	旬 新生姜  産地:高知県 時期:11~12月 ●熟成した夏・秋野菜 
18日 (水)	・お楽しみ献立 ・牛乳	726kcal 27.7g 21.6g	ぶたひきにく ひじき とうふ ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ	たまねぎ にんじん だいこん みずな しめじ れんこん かぼちゃ こまつな	さんおんとう パンこ くずこ ひまわりあぶら さつまいも さんおんとう じゃがいも	ナツメグ しお こしょう みりん こめず だし→さばぶし こぶ	旬 蓮根  時期:10~2月 毎月19日は食育の日 
19日 (木)	・キャロットライス ・ポークシチュー ・フレンチドレッシングサラダ ・焼きりんご ・牛乳	697kcal 22.2g 21.1g	ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト きゃべつ パセリ ホールコーン りんご レモン	こめ(はえぬき) サラダあぶら でんぶん パンこ くずこ ひまわりあぶら さつまいも じゃがいも はちみつ	にんにく こしょう あかワイン す ウスターソース しお ようがらし だし→とんこつ とりがら	旬 傷りんご  産地:青森県 風雨にさらされ、皮の表面 に傷ができてしまったりん ご。味や安全性には問題 がないので、焼きりんごに します。
20日 (金)	・ごはん ・のりの佃煮 ・鮭のしお焼き ・千草和え ・無のみそ汁 ・牛乳	632kcal 32.0g 15.5g	のり さけ たまご あぶらあげ しろみそ あかみそ とうふ	ほうれんそう きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ かぶ かぶのは	こめ(はえぬき) さんおんとう サラダあぶら いとこんにやく じゃがいも	さけ みりん しょうゆ す だし→さばぶし こぶ	旬 蕪  時期:春・秋 かぶの旬は3~5月の 春と、10~11月の秋。 春物はやわらかく、寒 い時期のものは甘みが ある。
24日 (火)	・ごはん ・さばの味噌煮 ・アーモンド和え ・長芋の塩焼き ・豆腐のすまし汁 ・牛乳	672kcal 28.9g 19.9g	さば あかみそ とうふ	ねぎ きゃべつ もやし こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ	こめ(はえぬき) さんおんとう アーモンドこ サラダあぶら ながいも	さけ しょうが しょうゆ しお だし→さばぶし こぶ	旬 秋鮭  産地:北海道 時期:9~11月
25日 (水)	・セレクトパン(ぶどう/パイン) ・まめまめコロquette ・キャベツソテー ・ミネストローネ ・牛乳	725kcal 23.8g 27.0g	ひよこまめ レンズまめ ぶたひきにく ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ ホールトマト	パン(パイン/ぶどう) ひまわりあぶら じゃがいも サラダあぶら でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも ABCマカロニ	ナツメグ しお こしょう ちゅうのうソース ローリエ だし→とんこつ とりがら	旬 長芋  時期:10~2月
26日 (木)	・あんかけごはん ・糸寒天と野菜の和え物 ・キウイフルーツ ・牛乳	596kcal 20.2g 16.1g	ぶたにく いか とさかのり (あか,あお,しろ)	たまねぎ にんじん たけのこ(みず)に ほししいたけ きゃべつ こまつな いとかんてん きゅうり キウイフルーツ	こめ(はえぬき) サラダあぶら いとこんにやく さんおんとう くずこ しろごま ごまあぶら	しょうが さけ しょうゆ しお こしょう こめず だし→とんこつ	旬 キウイフルーツ  産地:熊本県 時期:11~3月
27日 (金)	・蓮根のしやしやしき炒飯 ・海鮮卵焼き ・白菜の柚子胡椒和え ・わかめのみそ汁 ・牛乳	678kcal 28.0g 20.5g	ぶたにく むきえび ほたて(みず)に ひじき わかめ たまご かつおけずり しろみそ あかみそ	ほししいたけ ねぎ れんこん にんじん チンゲンさい ゆず たまねぎ はくさい	こめ(はえぬき) ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも くずこ	さけ こしょう しょうゆ にんにく しょうが みりん しお うすくちしょうゆ だし→さばぶし こぶ	旬 白菜  時期:11~2月 旬 柚子  時期:11~2月 旬 チンゲン菜  時期:11~2月
30日 (月)	・ごはん ・酢豚 ・わかめスープ ・早香 ・牛乳	707kcal 23.5g 21.6g	ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ(みず)に ほししいたけ レモン ビーマン ねぎ はやか	こめ(はえぬき) ひまわりあぶら でんぶん くずこ サラダあぶら さんおんとう はるさめ しろごま ごまあぶら	トマトケチャップ にんにく しょうが とりがら こしょう しょうゆ だし→とりがら	旬 早香  産地:熊本県 時期:11月

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。