

日 に ち	主 食	お か ず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持 っ て く る も の
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
(曜日)			卵、大豆	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂	たんぱく質 (g)		
☆10/27~11/9は「どくしょしゅうかん」です。11/1、2は、ほんにてでくるりょうりやしょくざいがきゅうしょくにできます。おたのしみに！											
1 (水)	アップルパン かもしれない	ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに (りんごりんごかもしれない) りんごかもしれないかんでん	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん りんご えだまめ レモン	パン でんぶん さとう	あぶら	720		はし
2 (木)	あきの たきごみごはん	はんぺんじる うまいもんフライヤーズ (アジ・エビ) フライになれなかつたたいやき	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも たいやき さとう	あぶら	644		はし
☆11/14~11/18は、「じばさんしゅうかん」です。やまぐちけん でとれた しょくざいがいつもよりたくさんとうじょうします。											
6 (月)	ごはん	つみいれじる ひじきのにももの みかんゼリー	エソ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん ゼリー	586		はし	
7 (火)	ごはん	みそじる チキンチキンれんこん	とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら	619		はし
8 (水)	しょう こくとうパン	おやこうどん やまいのソースいため スナックアーモンド	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こごかな	ねぎ にんじん	たまねぎ もやし しいたけ キャバツ	こくとうパン あぶら うどん	638		はし	
9 (木)	ごはん	こもくスープ そぼろごはんのぐ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ れんこん きくらげ しょうが	こめ さとう ごま	あぶら	564		はし
10 (金)	ごはん	けんちょう さっぱりあえ	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん もやし しいたけ キャバツ	こめ さとう ごまあぶら ごま ドレッシング	569		はし	
14 (火)	ごはん	すきやき キャバツとわかめの あますに	ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ごぼう キャバツ	こめ ごま さとう	582		はし	
15 (水)	しょうパン メーブル&マーガリン	リゾット ツナとだいずのトマトに	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ しょうが とうもろこし グリーンピース	パン こめむぎ メーブルシロップ オーブオイル じゃがいも あぶら	646		はし	
16 (木)	ごはん	ひよこめめカレー だいこんサラダ ヨーグルト	ぶたにく ひよこめめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな しょうが	たまねぎ にんにく えだまめ だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレーウ ドレッシング	717		はし	
17 (金)	しょうごはん	さらうどん きりほしだいこんの はりはりづけ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャバツ きりほしだいこん	こめ さとう さらうどん でんぶん	601		はし	
20 (月)	ごはん	ABCスープ ハンバーグ きのこソースかけ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム	こめ さとう マカロニ じゃがいも	645		はし	
21 (火)	ごはん	ぎゅうにとだいのの あっさりスープ ピーマンいため	ぎゅうにく とらふ	ぎゅうにゅう くまわかめつくだに	にんじん チンゲンサイ ピーマン	だいこん たいのこ たまねぎ	こめ ピーマン さとう ごまあぶら	552		はし	
22 (水)	しょう クランベリーパン	おいものシチュー カラフルソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャバツ エリンギ とうもろこし グリーンピース	クランベリーパン じゃがいも バター さつまいも こむぎこ	627		はし	
☆11/24は「わしょくのひ」です。「わしょく」はしぜんのもぐみをかすしょくぶんかとしてせかいのちゅうもくをあつめています。											
24 (金)	ごはん	よしのじる さんまかぼすレモンに ごもくきんぴら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひらてん	にんじん こまつな	だいこん れんこん しろねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま こんにゃく	667		はし	
27 (月)	しょうごはん	にくだんこのピリから にこみ だいがくいも	ミートボール みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほくさい にんにく たまねぎ しょうが しいたけ	こめ さとう あぶら はるさめ みずあめ ごまあぶら でんぶん さつまいも	627		はし	
28 (火)	ごはん	とんじる コーンしゅうまい りんかけだいず	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそコーンしゅうまいだいず	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう さといも こんにゃく	616		はし	
29 (水)	せわりパン	ラビオリスープ ロングウインナー キャバツのカレーソテー	ラビオリ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ	パン じゃがいも あぶら	599		はし	
30 (木)	ごはん	みそおでん いそかあえ みかん	とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん みかん キャバツ もやし	こめ こんにゃく さとう	616		はし	

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。