日／曜	献立名	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価
20（水）	ロールパン　りんご ローストチキン　牛乳 ブロッコリーのかにかま和え ほうれん草のスープ	マヨネーズ、ロールパン、はちみつ、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、ベーコン	りんご、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、みりん、洋風だしの素、食塩、酢	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.3 g カルシウム 217 mg
21（木）	御飯　みかん さけの南部焼き　牛乳 おでん風煮 まり麩のみそ汁	米、板こんにゃく、油、小麦粉、焼ふ、ごま、黒ごま、三温糖	牛乳、さつま揚げ、米みそ、さけ	みかん、だいこん、ねぎ、にんじん、こんぶ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 406 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 227 mg
25（月）	照り焼きチキン丼　牛乳 焼きかぼちゃ 豆腐のみそ汁 みかん	米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、米みそ	かぼちゃ、みかん、にんじん、ねぎ、しめじ、いんげん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 213 mg
26（火）	御飯　りんご かじきのみそ焼き　牛乳 ひじきの煮物 五目汁	米、板こんにゃく、三温糖、ごま油、油	牛乳、かじき、ゆで大豆、ちくわ、米みそ、油揚げ	りんご、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ひじき、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 235 mg
27（水）	田舎パン　もも缶 鶏肉のコーンフレーク焼き　牛乳 マカロニサラダ 野菜スープ	マカロニ、コーンフレーク、マヨネーズ、小麦粉、油、ロールパン	牛乳、鶏むね肉、かにかまぼこ、ベーコン	もも缶、たまねぎ、きゅうり、かぶ、パプリカ、にんじん、かぶ・葉、レモン果汁	酒、食塩、本みりん、洋風だしの素	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 211 mg
28（木）	もみじ御飯　オレンジ 豚肉の香味焼き　牛乳 さつま芋のごま和え きゃべつのみそ汁	米、さつまいも、すりごま、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 265 mg

＊食材料の都合により、献立の内容が変更することがありますが、ご了承ください。

11月のお誕生会は15日(金)です。
給食室からお祝いに
『ココアシュガークッキー』が
出ますのでお楽しみに♪