

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ぶんか 文化の日	さかなのほねに ちゅういしましよう ○ごはん ユイミータン ○とりにく ☆しょうが ○とうふ ちゅうかだし ★たまねぎ かたくりこ ★キャベツ さけ ★とうもろこし こしょう ★にんじん しろみざかなのチリソース ○たら ケチャップ さけ しょうゆ こしょう す かたくりこ トウバンジャン ★たまねぎ さとう ★しょうが □こめあぶら ★にんにく 585kcal	○牛乳 キムチぞぼろどん ○ごはん ☆しょうが ○ぶたにく ☆にんにく ○とりにく しょうゆ ○だいずにく さけ ★たまねぎ さとう ★はくさい □こめあぶら ★はくさいキムチ ごまマヨネーズあえ ○ツナ □たまごなしマヨネーズ ★だいこん しょうゆ ★にんじん す □こま 584kcal	○牛乳 パン ブラウنشチュー ○とりにく ☆トマト □じゃがいも ☆しめじ ★たまねぎ ハヤシルワ ★にんじん コンソメ 591kcal	○牛乳 ○※ジョア(ブルーベリー) ○ごはん さつまいものみそしる ○さつまいも ☆こまつな ○あつあげ ☆しめじ ○わかめ ○みそ ★はくさい だしパック 598kcal
10	11	12	13	14
○※ジョア	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
パン チキンピーズ ○とりにく ☆しめじ ○だいず トマトピューレー □じゃがいも ケチャップ ★たまねぎ コンソメ ★にんじん さとう グリーンサラダ ○ハム す ★キャベツ さとう ★ブロッコリー しょうゆ ★こまつな □こめあぶら □こま 578kcal	○牛乳 ○げんりょうごはん ○※かつおふりかけ あんかけうどん ○うどん ☆しいたけ ○とりにく しょうゆ ○あぶらあげ みりん ★たまねぎ さけ ★はくさい かたくりこ ★にんじん だしパック ★しょうが わかやまめいぶつ たちうおのすりみで ※ほねのいそべあげ ○※ほねく ○あおさ □こむぎこ 604kcal	○牛乳 ○ごはん わかめスープ ○とりにく ☆しょうが ○とうふ □こま ○わかめ ちゅうかだし ★はくさい さけ ★だいこん □こめあぶら ★もやし こしょう ★にんじん ○※はるまき 588kcal	○牛乳 ○コアあげパン ミルメークココア さつまいものミルクスープ ○とりにく ☆いんげん ○ベーコン ★とうもろこし □さつまいも ☆しめじ □じゃがいも ○ぎゅうにゅう ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう ○※オムレツ ※ケチャップクラス1ぼん 686kcal	○牛乳 わふうドライカレー ○ごはん ○みそ ○とりにく さけ ○だいず ウスターソース ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん カレーこ ★ごぼう さとう ★しょうが □こめあぶら ★にんにく しお ★こんにゃく しょうゆ ケチャップ キャベツとコーンのサラダ ○ツナ さとう ★キャベツ □こめあぶら ★とうもろこし しお ★レモン しょうゆ しょうゆ 598kcal
17	18	19	20	21
○牛乳	○※ジョア(いちご)	○牛乳	○牛乳	○牛乳
パン あきあじシチュー ○とりにく ☆はくさい □じゃがいも ☆ほうれんそう □さつまいも ○ぎゅうにゅう □しろいんげんまめ シチュールワ ★たまねぎ コンソメ だいこんハムサラダ ○ハム しょうゆ ★だいこん さとう ★こまつな □こめあぶら す 582kcal	○ごはん ごんさいじる ○とりにく ☆しいたけ ○とうふ ☆こんにゃく ○あぶらあげ しょうゆ □じゃがいも かたくりこ ★だいこん さけ ★にんじん しお ★ごぼう だしパック ○※まぐろカツ 596kcal	○牛乳 ピリからにくみそどん ○ごはん ☆しょうが ○ぶたにく □こめあぶら ○とりにく ○みそ ○だいず しょうゆ ○たまご さとう ○こうやどうふ さけ ★たまねぎ みりん ★にんじん トウバンジャン ★なす やさいのおかかマヨあえ ○ツナ □たまごなしマヨネーズ ★だいこん す ★にんじん しょうゆ ★かつおぶし 612kcal	○牛乳 パン とうにゅうコーンポタージュ ○ベーコン ☆いんげん □じゃがいも ☆コーンクリーム ★たまねぎ ○とうにゅう ★とうもろこし コーンポタージュのち ★にんじん コンソメ とりにくのスパイシーやし ○とりにく しお ★にんにく オールスパイス しょうゆ 624kcal	○牛乳 ○ごはん じゃがいものみそしる ○とりにく ☆にんじん □じゃがいも ☆こまつな ★だいこん ○みそ ★はくさい だしパック ※ハンバーグ(かきトマトソース) ○※ハンバーグ □オリーブゆ ★トマト コンソメ ★かき しお ★にんにく ふるさとたんじょうび のこんだてです。 589kcal
24	25	26	27	28
○牛乳	○牛乳	○※ジョア(ブルーベリー)	○牛乳	○牛乳
ふるかきゅうり 振替休日	○ごはん はるさめスープ ○とりにく ☆にんじん ○とうふ ちゅうかだし ○わかめ □こめあぶら □はるさめ □こま ★たまねぎ かたくりこ ★はくさい ○※ぎゅうにくコロッケ 656kcal	○ごはん あつあげとわかめのみそしる ○あつあげ ☆にんじん ○わかめ ☆こんにゃく □じゃがいも ○みそ ★たまねぎ だしパック ★こまつな ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ) ○※にくだんご ウスターソース ★たまねぎ さとう ケチャップ カレーこ トマトピューレー こしょう 593kcal	○牛乳 パン マカロニシチュー ○とりにく ☆にんじん □マカロニ ○ぎゅうにゅう □じゃがいも シチュールワ ★たまねぎ コンソメ ★はくさい ラハノサラダ ○ツナ さとう ★キャベツ しょうゆ ★にんじん しお ★レモン こしょう □オリーブゆ 616kcal	○牛乳 ○ごはん こうやどうふのふくめに ○とりにく ☆いんげん ○こうやどうふ ☆こんにゃく ○ひらてん しょうゆ □じゃがいも さとう ★だいこん みりん ★にんじん さけ ○※しゅうまい(2こ) 610kcal

11月使用予定の

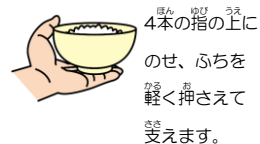
県内産野菜と果物
白菜、大根、さつま芋、
キャベツ、きゅうり、柿

11月22日は、

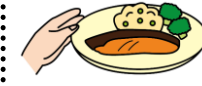
ふるさと誕生日です。

和歌山県の誕生日にちなんで
21日のハンバーグのソースに
紀の川市産の柿を使います。食事の「手」、
どうしていますか？

おわんの持ち方



食事中、おはしを持っていない方の手はどうしていますか？
日本ではご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのがマナーです。大きなお皿には手をそえて食べましょう。



□・・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。