





В	献立名	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
	秋の吹き寄せごはん【文化の日11/3】	昆布,则もも肉	米,玄米,ぎんなん(水煮),さつまいも,こめサラダ油	ぶなしめじ,れんこん,まいたけ,にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、うす口しょうゆ	587
6 木	ホッケのもみじ焼き ゆで豚と野菜のぼんず和え	シマホッケ 豚屑ロース肉,豚バラ肉,昆布,かつお削り節	米粉,マヨネーズ(卵なし) でんぷん,三温糖	にんじん もやし、赤パブリカ,レモン(果汁)	酒,本みりん,うす口しょうゆ,食塩 酒,しょうゆ,米酢,食塩	26.5 21
	菊花のすまし汁【文化の日11/3】 柿 牛乳	はんべん(卵なし),足布かつお削り節 牛乳(飲用)		かぶ,食用菊	酒,うす口しょうゆ,本みりん,食塩	2
 	古代米ごはん(黒米)	1 40(00/11)	米,鉄強化米			623
7 金	くじらの甘酢炒め	くじら肉, うずら卵(水煮) ,昆布,煮干し	砂糖,でんぷんこめサラダ油,じゃがいも	しょうが,ピーマン,たまねぎ,にんじん,生しいたけ,にんにく	酒,こしょう,米酢,本みりん,しょうゆ	29
	チンゲン菜のカリカリジャコサラダ	ちりめんじゃこ,昆布,煮干し	ごま油,三温糖	チンゲン菜、キャベツ	しょうゆ,米酢,本みりん,食塩	17.7
	厚揚げと切干大根のみそ汁	生揚げ,わかめ(乾燥),昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白, 粉かつお節		にんじん,切干しだいこん		2.1
	みかん	0.75 - 45.26		みかん		
	牛乳	牛乳(飲用)				
10 月	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ	さけ,牛乳(調理用),昆布,白いんげん豆(水煮),米みそ白	スパゲッティ,オリーブ油,こめサラダ油,米粉	たまねぎ,マッシュルーム,ほうれんそう,にんにく	白ワイン,ローリエ(粉),鶏だし顆粒,本みりん,うす口しょうゆ, 食塩,黒こしょう	658
	トマトポンデケージョ	牛乳(調理用),スキムミルク,チーズ	白玉粉	トマトビューレ	ベーキングパウダー,食塩,パジル(粉)	28.3
	かぶのゆずドレッシングサラダ	ロースハム(卵なし),昆布	オリーブ油,塩こうじ,はちみつ	かぶ,はくさい,ブロッコリー,ゆず(果汁),ゆず(果皮)	粒マスタード	22.8
	ラ・フランス			西洋なし		2
	牛乳	牛乳(飲用)		A A A A A A A A A A A A A A A A A A A		
11 火	キムチチャーハン	原もも肉,鶏砂肝,しらす	米,玄米,こめサラダ油,砂糖	たまねぎ,はくさいキムチ,赤ピーマン,ピーマン,しょうが,にんに く	本みりん,オイスターソース,食塩,酒,しょうゆ,こしょう	605
	さといも春巻	まぐろ(水煮),スキムミルク	さといも、春巻きの皮、薄力粉、こめサラダ油		食塩、こしょう	25.6
	レンズ豆のスープ	ベーコン(卵なし),レンズ豆,昆布	オリーブ油	えどな,エリンギ,にんじん,コーン(缶),セロリ,にんにく	白ワイン,鶏だし顆粒,本みりん,食塩,こしょう	16.9
	季節のフルーツボンチ 牛乳 (A2ミルク)	A2ミルク	砂糖	りんご,りんご(缶)・桃(缶)・洋梨(缶)	オレンジキュラソー	2.1
	ごはん	NECW /	*			606
12 水	フィッシュカツ【徳島】	<mark>ダラ</mark> ,高野豆腐	砂糖,でんぷん,薄力粉,パン粉(生),こめサラダ油	たまねぎ	カレー粉,食塩	26
	徳島れんこんのさんびら【徳島】	さつま揚げ(卵なし),ひじき,昆布,煮干し	こめサラダ油,ざらめ	れんこん,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,本みりん,酒,食塩	14
	金時芋汁【徳島】	油揚げ、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節	さつまいも,こんにゃく(黒)	たまねぎ,ごぼう かき		1.6
	作列 (A 2 ミルク)	A2EIVO		~		
13 木	お赤飯【七五三】	小豆	米.もち米		天塩	665
	ぶりのてり焼き	ぶり,昆布,かつお削り節	砂糖,三温糖,でんぷん		酒,しょうゆ,本みりん	27.5
	はなっこりーのごまみそ和え 手まりふと水菜のすまし汁	昆布,かつお削り節,米みそ 昆布,かつお削り節	三温糖,白ごま てまりふ	はなっこり-,キャベツ えのきたけ,みずな	本みりん,しょうゆ 酒,うすロしょうゆ,本みりん,食塩	22.6
	手まりふと水来の9ました 紅白プリン【七五三】	が中,かりお削り即 アガー,牛乳(調理用),生クリーム	グラニュー糖	スのさだり,み9 な いちごジャム		2.2
	牛乳	牛乳(飲用)				
				たまねぎ,にんじん,なす,エリンギ,マッシュルーム,ごぼう,セロ	赤ワイン,ガラムマサラ,酒,鶏だし顆粒,トマトケチャップ,ウス	
14 金	キーマカレー(黒米ごはん)	豚もも肉,牛もも肉,鶏レバー,レンズ豆,昆布	米,鉄強化米,こめサラダ油,ラード,米粉,無塩パター	リ,にんにく,しょうが	ターソース,ココアパウダー,パプリカ(粉),食塩,こしょう,しょう ゆ,チャツネ,カレー粉	670
	ツナサラダ	まぐろ(油漬),海藻(乾燥),昆布	こめサラダ油,砂糖	はくさい,きゅうり,赤パブリカ	しょうゆ、米酢、食塩	23.7
	じゃがまるくん	are to the beginning the bright of	じゃがいも、でんぷん、こめサラダ油	コーン(缶),クリームコーン	こしょう、食塩	22.8
	早生みかん			早生みかん		1.7
	牛乳	牛乳(飲用)				
17 月	きしめん【愛知】	適もも肉、油揚げ、かまぼこ(卵なし)、昆布、宗田厚削り節、さ ば厚削り節	<mark>きしめん</mark> ,こめサラダ油	ほうれんそう,にんじん,長ねぎ	酒,本みりん,しょうゆ,食塩	586
	キャベツのマヨ和え【愛知】	ロースハム(卵なし)、昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ,黄パブリカ,にんじん	米酢,食塩,こしょう	24.3
	かみかみ青のり小魚	煮干し,大豆(乾燥),青のり	でんぷん、こめサラダ油		食塩	23.2
	鬼まんじゅう【愛知】		さつまいも,薄力粉,砂糖		ベーキングパウダー,食塩,米糀ミルク	2.2
	牛乳	牛乳(飲用)				
18 火	かてめし【埼玉】	さざみ昆布,鶏もも肉,鶏砂肝,昆布,煮干し	米,米粒麦,糸こんにゃく(黒),こめサラダ油,三温糖	ごぼう,ずいさ(乾燥),にんじん,しいたけ(乾燥)	うす口しょうゆ,酒,椎茸もどし汁,本みりん,しょうゆ,食塩	609
	ゼリーフライ【埼玉】	おから,スキムミルク	じゃがいも,こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),でんぷん	たまねぎ,にんじん	食塩、こしょう、ウスターソース	23.5
	小松菜のツナ和え【埼玉】	まぐろ(油漬),昆布,煮干し	砂糖	こまつな,もやし,きゅうり	しょうゆ,食塩	22
	深谷ねぎとかぶのみそ汁【埼玉】 早生みかん	豚もも肉,昆布,煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節		かぶ,なめこ,長ねぎ 早生みかん	酒	2.7
	牛乳	牛乳(飲用)		キ生の がん		
19 水	ごはん		*			663
	さんまの生姜煮	さんま,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節		しょうが	りんご酢,しょうゆ,本みりん	26.9
	あさりと花野菜のサラダ	あさり、昆布,宋田厚削り節,さば厚削り節	でんぷん,米粉こめサラダ油,三温糖	しょうが,ブロッコリー,カリフラワー,コーン(缶)	しょうゆ,本みりん,米酢,食塩	24.8
	きのこのみそ汁	鶏もも肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ赤, 米みそ白,粉かつお節		エリンギ,まいたけ,えのきたけ,万能ねぎ	酒,本みりん	1.8
	スイートポテト	白いんげん豆(水煮),生クリーム	さつまいも,砂糖,無塩パター		パニラエッセンス	
	牛乳	牛乳(飲用)				
20 木 21 金	トルティーヤ【メキシコ】		トルティーヤ	The second secon		674
	チキンファヒータ【メキシコ】	鶏もも肉	オリーブ油	レモン(果汁),キャベツ,たまねぎ,ぶなしめじ,赤パブリカ,にん にく	酒,クミン(粉),パプリカ(粉),食塩,こしょう,チリパウダー	31.4
	魚介とオレンジのセピーチェ【メキシコ】	Autora meta mat		きゅうり,赤たまねぎ,しょうが,なつみかん(缶詰),ライム(果	ADVINE ARTIS	26.
	無力でオレンラのセピーテエ【メイラコ】	えび,ほたて貝柱,昆布	オリーブ油,三温糖	汁、生),パジル	白ワイン,とりがら,食塩,こしょう	26.4
	ポソレ・ロホ【メキシコ】	豚もも肉、ひよこ豆、レンズ豆、昆布	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ,黄ズッキーニ,セロリ,にんにく,しょうが,トマトピューレ	酒,とりがら,クミン(粉),ローリエ(粉),食塩,パプリカ(粉),チリ	2.5
	メキシカンフラン【メキシコ】	アガー,牛乳(調理用),コンデンスミルク		ココナッツミルク	パウダー, こしょう ココアパウダー, パニラエッセンス	
	乳酸菌飲料(ジョアブレーン)	ジョア(ブレーン)				
	新米おにぎり【新嘗祭(11/24)】		*		天塩	588
	鶏肉の塩こうじ焼き	期もも内	塩こうじ		しょうゆ	25.7
	はなっこり一のおひたし	竹輪(卵なし),昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,さば削 り節	砂糖	はなっこり-,はくさい	しょうゆ,本みりん,食塩	17.6
	みそけんちん汁	生揚げ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ赤,米	7.L = p./ (用)	だいてん でばる にんじょ ギハフィ 神・	本みりん	2.2
		みそ白,粉かつお節	こんにゃく(黒)	だいこん,ごぼう,にんじん,だいこん(葉)	407970	2.2
	夢オレンジ 牛乳	牛乳(飲用)		夢オレンジ		\vdash
	十字に 【セルフフィッシュバーガー】	(40/11)				608
25 火	無塩パン(パンズ)		無塩パン			27.3
	フィッシュフライ	モーカサメ	薄力粉,パン粉(生) ,こめサラダ油,はちみつ		中濃ソース,ウスターソース,トマトケチャップ	21.7
	ポイルキャベツ	昆布 鶏±±肉生産/原理用) 豊女 白いとばく 豆(水赤) 米み	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ,きゅうり	こしょう	1.6
	秋の恵みのクリームシチュー	鶏もも肉,牛乳(調理用),昆布,白いんげん豆(水煮),米み そ白, 5 - \mathbf{X} ,スキムミルク	さといも、こめサラダ油、米粉	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ブロッコリー	白ワイン,鶏だし顆粒,食塩,こしょう	
	アロエぶどうゼリー	アガー	砂糖	ぶどうジュース,アロエ(缶)		
	きになる野菜1食分の鉄アップルキャロット			アップルキャロットジュース		
26 水	ごはん * さいの! ぐれぎ	************************************	米 小练	しょうが	しょうゆ、本みりん酒	615
	あさりのしぐれ煮	あさり、昆布、煮干し	砂糖		しょうゆ,本みりん,酒 食塩,ナツメグ(粉),黒こしょう,トマトケチャップ,酒,しょうゆ,本	29.4
	加賀れんこん入りハンバーグ おろしソース	豚もも肉 ,鶏砂肝,高野豆腐,昆布,煮干し	こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),砂糖,でんぷん	しょうが,れんこん,たまねぎ,だいこん,レモン(果汁)	表場,アツメク(初),黒こしょつ,トマトリナヤツノ,油,しょつゆ,本 みりん,米酢	16.8
	江戸菜のおかか和え	さつま揚げ(卵なし),昆布,煮干し,さば削り節	三温糖	えどな,もやし	しょうゆ,本みりん,食塩	1.8
	ヤーコンのみそ汁	昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白	ヤーコン	かぶ、エリンギ、さやいんげん	本みりん	
	りんご食べ比べ サンふじ・王林 牛乳	牛乳(飲用)		りんご		\vdash
	ごはん		*			630
27 木	きんめだいの煮付け	きんめだい,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	三温糖	しょうが,長ねぎ	酒,しょうゆ,本みりん	28.5
	あしたばのり和え	昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,焼きのり	砂糖	はくさい,あしたば	しょうゆ,食塩	17.8
	大豆入り大学いも	大豆(乾燥) 卵,高野豆腐,膝もも肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り	さつまいも,でんぷん,こめサラダ油,砂糖,水あめ		しょうゆ,米酢	1.8
	かき玉みそ汁	卵,高野豆腐,膝もも肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り 節,米みそ赤,米みそ白		えのきたけ,みずな	酒,本みりん	
	牛乳	牛乳(飲用)				
	ムチュージ(玄米ごはん)【タンザニア】	鶏もも肉,レンズ豆,大豆(乾燥),昆布	米,玄米,こめサラダ油,塩こうじ	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,にんにく,トマト(缶),トマ	白ワイン、こしょう、とりがら、食塩、カレー粉	663
28 金 【1年生遠足】				トドュート		
	ベイクドポテト 小エピとほうれん草のサラダ	小えび(乾燥),昆布	じゃがいも,オリーブ油 オリーブ油,三温糖	ほうれんそう,赤パプリカ,黄パプリカ,しょうが,レモン(果汁)	食塩,オールスパイス(粉) とりがら,しょうゆ,食塩,チリパウダー	27.2
	マンダジ【タンザニア】	がえび(WOMP),JEボリ 網ごし豆腐	オリーノ 川, 二 川 個 薄力粉 , 砂糖, こめサラダ油, 粉糖	パナナ,ココナッツミルク	ペーキングパウダー、パニラエッセンス、食塩	20.7
	牛乳	牛乳(飲用)				
-						