

[11月献立表]

2020年11月 0:通常献立

川村高等学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	こぎつねごはん	麦茶	豚肉の照り焼き ツナとコーンのサラダ(香味玉ねぎドレ) 大根のみそ汁	鶏肉、豆腐、油揚げ、豚肉、ツナ、 わかめ、味噌、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、 香味玉ねぎドレッシング	にんじん、えだまめ、しょうが、 とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 だいこん	514 kcal 27.2 g 16.9 g
4水	ごはん 海苔の佃煮		肉豆腐 寒天入りサラダ(胡麻クリーミードレ) ヨーグルト(中高)	のり、豚肉、豆腐、わかめ、寒天、 ヨーグルト、牛乳	精白米、油、しらたき、三温糖、 胡麻クリーミードレッシング	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	567 kcal 27.6 g 14.9 g
5木	ピタパン	○	チリコンカン チーズ入りサラダ(コンクリーミー) 果物(グレープフルーツ)	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、 大豆、チーズ	ピタパン、油、薄力粉、 コンクリーミードレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、 にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、グレープフルーツ	657 kcal 31.9 g 26.6 g
6金	具だくさんカレーうどん	○	たこ焼き キャベツとえのきのおひたし 果物(りんご)	豚肉、油揚げ、牛乳、たこ	うどん、油、片栗粉、砂糖、薄力粉	玉葱、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ、こまつな、 りんご	676 kcal 29.8 g 28.2 g
10火	ごはん	麦茶	鶏肉のバターしょうゆ焼き わかめサラダ(香味塩ドレ) 野菜と油揚げの味噌汁 アセロラゼリー	鶏肉、わかめ、油揚げ、味噌、寒天 牛乳	精白米、薄力粉、油、バター、 香味塩ドレッシング	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 かぶ、せり、だいこん、はこべ、なずな、 ごぎょう、仏のさ、にんじん、 はくさい、アセロラ	522 kcal 19.0 g 17.0 g
11水	みそラーメン		春巻き ナムル(ナムルドレ) 型抜きチーズ(中高)	豚肉、味噌、チーズ、牛乳	中華めん、油、ナムルドレッシング 米粉、春雨、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、 玉葱、キャベツ	602 kcal 23.3 g 24.4 g
12木	バターライス ピカジーニョ	○	ピーズサラダ (香味玉ねぎドレ) 果物(バナナアップル)	牛乳、牛肉、豚肉、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆	精白米、バター、オリーブ油、 じゃがいも、香味玉ねぎドレッシング	にんにく、トマト、玉葱、ピーマン、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 バナナアップル	690 kcal 24.7 g 23.9 g
13金	ミルクロール	○	アリゾナステーキー ジャーマンポテト ジュリエンスープ	牛乳、豚肉、ウィンナー、ベーコン	ミルクロール、フライドポテト、 オリーブ油、バター、油	トマト、にんにく、玉葱、にんじん、 キャベツ、えのきたけ	622 kcal 28.3 g 29.3 g
16月	ごはん		中華風チキン 華風きゅうり ワンタンスープ ヨーグルト(中高)	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	精白米、ごま、ごま油、砂糖、油、 乾燥ワンタン	玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、はくさい	550 kcal 22.0 g 15.0 g
17火	きのことベーコンのスパゲッティ	シヨア	フレンチサラダ(フレンチドレ) マスカットゼリー	ベーコン、乳酸菌飲料、寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、 フレンチドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、マスカット	634 kcal 19.1 g 19.7 g
18水	ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(オレンジ)	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 香味中華ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	648 kcal 26.5 g 21.2 g
19木	フレンチロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ(イタリアンドレ) ヨーグルト風クレープ	牛乳、大豆、鶏肉、豆乳	フレンチロール、じゃがいも、油、 砂糖、イタリアンドレッシング 米粉	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし、レモン	689 kcal 28.2 g 26.0 g
20金	鶏めし	麦茶	鮭のつけ焼き 和風サラダ(和風ドレ) 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉、ぎんざげ、豆腐、味噌、牛乳	精白米、砂糖、油、和風ドレッシング	にんにく、ごぼう、えだまめ、 しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、なめこ、九条ねぎ	495 kcal 26.7 g 12.9 g
24火	☆和食の日☆ 十六穀ごはん	麦茶	豚肉の塩麴焼き もやしのおかか和え 吉野汁 粕もち	豚肉、かつお、鶏肉、油揚げ、小豆、 大豆、牛乳	精白米、玄米、押麦、もち麦、 こんにやく、麩、片栗粉、もち粉、 上新粉、水あめ	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	564 kcal 26.9 g 10.8 g
25水	パンズパン	○	白身魚のフライ コールスローサラダ(コールスロドレ) コンソメスープ はちみつレモンゼリー	牛乳、ホキ、ベーコン、寒天	パンズパン、油、 コールスロドレッシング、 じゃがいも、はちみつ、薄力粉、パン粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、玉葱、こまつな、レモン	633 kcal 21.1 g 28.3 g
26木	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 白菜のお浸し	牛乳、鶏肉、生揚げ、塩昆布	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、 さやいんげん、たけのこ、 はくさい、こまつな	636 kcal 26.4 g 21.9 g
27金	しっぽううどん		スパイシーピーズ 大根サラダ(青じそドレ) いもようかん 型抜きチーズ(中高)	鶏肉、油揚げ、ひよこまめ、チーズ 寒天、牛乳	うどん、片栗粉、薄力粉、じゃがいも、 油、青じそドレッシング、 さつまいも、砂糖、水あめ	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、 ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	540 kcal 18.8 g 17.0 g
30月	あんかけチャーハン	○	バリバリサラダ(香味中華ドレ) 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、杏仁豆腐	精白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 香味中華ドレッシング、 コーンフレーク	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、キャベツ、たけのこ、 はくさい、ほうれんそう、きゅうり	665 kcal 22.9 g 21.7 g



11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。
ごはんには汁物、主菜と副菜2品の献立のことを指します。
色々な食材を少しずつ摂ることから、栄養バランスが良いと言われています。



[11月献立表]

2020年11月

0:通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	こぎつねごはん	麦茶	豚肉の照り焼き ツナとコーンのサラダ(香味玉ねぎドレ) 大根のみそ汁	鶏肉、豆腐、油揚げ、豚肉、ツナ、 わかめ、味噌、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、 香味玉ねぎドレッシング	にんじん、えだまめ、しょうが、 とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 だいこん	617 kcal 32.6 g 20.3 g
4水	ごはん 海苔の佃煮		肉豆腐 寒天入りサラダ(胡麻クリームドレ) ヨーグルト(中高)	のり、豚肉、豆腐、わかめ、寒天、 ヨーグルト、牛乳	精白米、油、しらたき、三温糖、 胡麻クリームドレッシング	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	680 kcal 33.1 g 17.9 g
5木	ピタパン	○	チリコンカン チーズ入りサラダ(コンクリーミー) 果物(グレープフルーツ)	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、 大豆、チーズ	ピタパン、油、薄力粉、 コンクリーミードレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、 にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、グレープフルーツ	788 kcal 38.3 g 31.9 g
6金	具だくさんカレーうどん	○	たこ焼き キャベツとえのきのおひたし 果物(りんご)	豚肉、油揚げ、牛乳、たこ	うどん、油、片栗粉、砂糖、薄力粉	玉葱、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ、こまつな、 りんご	811 kcal 35.8 g 33.8 g
10火	ごはん	麦茶	鶏肉のバターしょうゆ焼き わかめサラダ(香味塩ドレ) 野菜と油揚げの味噌汁 アセロラゼリー	鶏肉、わかめ、油揚げ、味噌、寒天 牛乳	精白米、薄力粉、油、バター、 香味塩ドレッシング	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 かぶ、せり、だいこん、はこべ、なずな、 ごぎょう、仏のさ、にんじん、 はくさい、アセロラ	626 kcal 22.8 g 20.4 g
11水	みそラーメン		春巻き ナムル(ナムルドレ) 型抜きチーズ(中高)	豚肉、味噌、チーズ、牛乳	中華めん、油、ナムルドレッシング 米粉、春雨、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、 玉葱、キャベツ	722 kcal 28.0 g 29.3 g
12木	バターライス ピカジーニョ	○	ピーンズサラダ (香味玉ねぎドレ) 果物(パイナップル)	牛乳、牛肉、豚肉、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆	精白米、バター、オリーブ油、 じゃがいも、香味玉ねぎドレッシング	にんにく、トマト、玉葱、ピーマン、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 パイナップル	828 kcal 29.6 g 28.7 g
13金	ミルクロール	○	アリゾナステーキー ジャーマンポテト ジュリエンスープ	牛乳、豚肉、ウィンナー、ベーコン	ミルクロール、フライドポテト、 オリーブ油、バター、油	トマト、にんにく、玉葱、にんじん、 キャベツ、えのきたけ	746 kcal 34.0 g 35.2 g
16月	ごはん		中華風チキン 華風きゅうり ワンタンスープ ヨーグルト(中高)	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	精白米、ごま、ごま油、砂糖、油、 乾燥ワンタン	玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、はくさい	660 kcal 26.4 g 18.0 g
17火	きのことベーコンのスパゲッティ	シリア	フレンチサラダ(フレンチドレ) マスカットゼリー	ベーコン、乳酸菌飲料、寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、 フレンチドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、マスカット	761 kcal 22.9 g 23.6 g
18水	ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(オレンジ)	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 香味中華ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	778 kcal 31.8 g 25.4 g
19木	フレンチロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ(イタリアンドレ) ヨーグルト風クレープ	牛乳、大豆、鶏肉、豆乳	フレンチロール、じゃがいも、油、 砂糖、イタリアンドレッシング 米粉	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし、レモン	827 kcal 33.8 g 31.2 g
20金	鶏めし	麦茶	鮭のつけ焼き 和風サラダ(和風ドレ) 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉、ぎんざげ、豆腐、味噌、牛乳	精白米、砂糖、油、和風ドレッシング	にんにく、ごぼう、えだまめ、 しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、なめこ、九条ねぎ	594 kcal 32.0 g 15.5 g
24火	☆和食の日☆ 十六穀ごはん	麦茶	豚肉の塩麴焼き もやしのおかか和え 吉野汁 粕もち	豚肉、かつお、鶏肉、油揚げ、小豆、 大豆、牛乳	精白米、玄米、押麦、もち麦、 こんにやく、麩、片栗粉、もち粉、 上新粉、水あめ	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	677 kcal 32.3 g 13.0 g
25水	パンズパン	○	白身魚のフライ コーンスローサラダ(コーンロードレ) コンソメスープ はちみつレモンゼリー	牛乳、ホキ、ベーコン、寒天	パンズパン、油、 コーンロードレッシング、 じゃがいも、はちみつ、薄力粉、パン粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、玉葱、こまつな、レモン	760 kcal 25.3 g 34.0 g
26木	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 白菜のお浸し	牛乳、鶏肉、生揚げ、塩昆布	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、 さやいんげん、たけのこ、 はくさい、こまつな	763 kcal 31.7 g 26.3 g
27金	しっぽううどん		スパイシーピーンズ 大根サラダ(青じそドレ) いもようかん 型抜きチーズ(中高)	鶏肉、油揚げ、ひよこまめ、チーズ 寒天、牛乳	うどん、片栗粉、薄力粉、じゃがいも、 油、青じそドレッシング、 さつまいも、砂糖、水あめ	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、 ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	648 kcal 22.6 g 20.4 g
30月	あんかけチャーハン	○	バリバリサラダ(香味中華ドレ) 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、杏仁豆腐	精白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 香味中華ドレッシング、 コーンフレーク	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、キャベツ、たけのこ、 はくさい、ほうれんそう、きゅうり	798 kcal 27.5 g 26.0 g



11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。
 ごはんに汁物、主菜と副菜2品の献立のことを指します。
 色々な食材を少しずつ摂ることから、栄養バランスが良いと言われています。



[11月献立表]

2020年11月

0:通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	こぎつねごはん	○	豚肉の照り焼き ツナとコーンのサラダ(香味玉ねぎドレ) 大根のみそ汁	鶏肉、豆腐、油揚げ、豚肉、ツナ、 わかめ、味噌、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、 香味玉ねぎドレッシング	にんじん、えだまめ、しょうが、 とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 だいこん	637 kcal 33.3 g 23.9 g
4水	ごはん 海苔の佃煮	○	肉豆腐 寒天入りサラダ(胡麻クリーミードレ)	のり、豚肉、豆腐、わかめ、寒天、 ヨーグルト、牛乳	精白米、油、しらたき、三温糖、 胡麻クリーミードレッシング	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	628 kcal 30.8 g 20.7 g
5木	ピタパン	○	チリコンカン チーズ入りサラダ(コンクリーミー) 果物(グレープフルーツ)	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、 大豆、チーズ	ピタパン、油、薄力粉、 コンクリーミードレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、 にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、グレープフルーツ	657 kcal 31.9 g 26.6 g
6金	具だくさんカレーうどん	○	たこ焼き キャベツとえのきのおひたし 果物(りんご)	豚肉、油揚げ、牛乳、たこ	うどん、油、片栗粉、砂糖、薄力粉	玉葱、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ、こまつな、 りんご	676 kcal 29.8 g 28.2 g
10火	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き わかめサラダ(香味塩ドレ) 野菜と油揚げの味噌汁 アセロラゼリー	鶏肉、わかめ、油揚げ、味噌、寒天 牛乳	精白米、薄力粉、油、バター、 香味塩ドレッシング	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 かぶ、せり、だいこん、はこべ、なずな、 ごぎょう、仏のさ、にんじん、 はくさい、アセロラ	645 kcal 25.1 g 24.0 g
11水	みそラーメン	○	春巻き ナムル(ナムルドレ)	豚肉、味噌、チーズ、牛乳	中華めん、油、ナムルドレッシング 米粉、春雨、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、 玉葱、キャベツ	676 kcal 26.4 g 27.3 g
12木	バターライス ピカジーニョ	○	ピーンズサラダ (香味玉ねぎドレ) 果物(パイナップル)	牛乳、牛肉、豚肉、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆	精白米、バター、オリーブ油、 じゃがいも、香味玉ねぎドレッシング	にんにく、トマト、玉葱、ピーマン、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 パイナップル	690 kcal 24.7 g 23.9 g
13金	ミルクロール	○	アリゾナスターキー ジャーマンポテト ジュリエンスープ	牛乳、豚肉、ウィンナー、ベーコン	ミルクロール、フライドポテト、 オリーブ油、バター、油	トマト、にんにく、玉葱、にんじん、 キャベツ、えのきたけ	622 kcal 28.3 g 29.3 g
16月	ごはん	○	中華風チキン 華風きゅうり ワントンスープ	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	精白米、ごま、ごま油、砂糖、油、 乾燥ワントン	玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、はくさい	611 kcal 25.2 g 20.8 g
17火	きのことベーコンのスパゲッティ	シ ョ ア	フレンチサラダ(フレンチドレ) マスカットゼリー	ベーコン、乳酸菌飲料、寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、 フレンチドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、マスカット	625 kcal 19.1 g 18.7 g
18水	ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(オレンジ)	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 香味中華ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	648 kcal 26.5 g 21.2 g
19木	フレンチロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ(イタリアンドレ) ヨーグルト風クレープ	牛乳、大豆、鶏肉、豆乳	フレンチロール、じゃがいも、油、 砂糖、イタリアンドレッシング 米粉	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし、レモン	689 kcal 28.2 g 26.0 g
20金	鶏めし	○	鮭のつけ焼き 和風サラダ(和風ドレ) 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉、ぎんざけ、豆腐、味噌、牛乳	精白米、砂糖、油、和風ドレッシング	にんにく、ごぼう、えだまめ、 しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、なめこ、九条ねぎ	618 kcal 32.8 g 19.9 g
24火	☆和食の日☆ 十六穀ごはん	○	豚肉の塩麹焼き もやしのおかか和え 吉野汁 粕もち	豚肉、かつお、鶏肉、油揚げ、小豆、 大豆、牛乳	精白米、玄米、押麦、もち麦、 こんにやく、麩、片栗粉、もち粉、 上新粉、水あめ	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	686 kcal 33.0 g 17.8 g
25水	パンズパン	○	白身魚のフライ コールスローサラダ(コールスロドレ) コンソメスープ はちみつレモンゼリー	牛乳、ホキ、ベーコン、寒天	パンズパン、油、 コールスロドレッシング、 じゃがいも、はちみつ、薄力粉、パン粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、玉葱、こまつな、レモン	633 kcal 21.1 g 28.3 g
26木	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 白菜のお浸し	牛乳、鶏肉、生揚げ、塩昆布	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、 さやいんげん、たけのこ、 はくさい、こまつな	636 kcal 26.4 g 21.9 g
27金	しっぽくうどん	○	スパイシーピーンズ 大根サラダ(青じそドレ) いもようかん	鶏肉、油揚げ、ひよこまめ、チーズ 寒天、牛乳	うどん、片栗粉、薄力粉、じゃがいも、 油、青じそドレッシング、 さつまいも、砂糖、水あめ	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、 ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	614 kcal 21.9 g 19.9 g
30月	あんかけチャーハン	○	バリバリサラダ(香味中華ドレ) 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、杏仁豆腐	精白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 香味中華ドレッシング、 コーンフレーク	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、キャベツ、たけのこ、 はくさい、ほうれんそう、きゅうり	665 kcal 22.9 g 21.7 g



11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。
ごはんには汁物、主菜と副菜2品の献立のことを指します。
色々な食材を少しずつ摂ることから、栄養バランスが良いと言われています。



[11 月 献 立 表]

2020年11月

0:通常献立

川村幼稚園

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	こぎつねごはん	○	豚肉の照り焼き ツナとコーンのサラダ(香味玉ねぎドレ) 大根のみそ汁	鶏肉、豆腐、油揚げ、豚肉、ツナ、 わかめ、味噌、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、 香味玉ねぎドレッシング	にんじん、えだまめ、しょうが、 とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 だいこん	446 kcal 23.3 g 16.7 g
4水	お弁当						
5木	ピタパン	○	チリコンカン チーズ入りサラダ(コンクリーミー) 果物(グレープフルーツ)	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、 大豆、チーズ	ピタパン、油、薄力粉、 コンクリーミードレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、 にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、グレープフルーツ	460 kcal 22.3 g 18.6 g
6金	具だくさんカレーうどん	○	たこ焼き キャベツとえのきのおひたし 果物(りんご)	豚肉、油揚げ、牛乳、たこ	うどん、油、片栗粉、砂糖、薄力粉	玉葱、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ、こまつな、 りんご	473 kcal 20.9 g 19.7 g
10火	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き わかめサラダ(香味塩ドレ) 野菜と油揚げの味噌汁 アセロラゼリー	鶏肉、わかめ、油揚げ、味噌、寒天 牛乳	精白米、薄力粉、油、バター、 香味塩ドレッシング	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 かぶ、せり、だいこん、はこべ、なずな、 ごぎょう、仏のさ、にんじん、 はくさい、アセロラ	452 kcal 17.6 g 16.8 g
11水	お弁当						
12木	バターライス ピカジーニョ	○	ビーンズサラダ (香味玉ねぎドレ) 果物(バナナアップル)	牛乳、牛肉、豚肉、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆	精白米、バター、オリーブ油、 じゃがいも、香味玉ねぎドレッシング 油	にんにく、トマト、玉葱、ピーマン、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 バナナアップル	483 kcal 17.3 g 16.7 g
13金	ミルクロール	○	アリゾナスターキー ジャーマンポテト ジュリエンスープ	牛乳、豚肉、ウィンナー、ベーコン	ミルクロール、フライドポテト、 オリーブ油、バター、油	トマト、にんにく、玉葱、にんじん、 キャベツ、えのきたけ	435 kcal 19.8 g 20.5 g
16月	ごはん	○	中華風チキン 華風きゅうり ワンタンスープ	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	精白米、ごま、ごま油、砂糖、油、 乾燥ワンタン	玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、はくさい	428 kcal 17.6 g 14.6 g
17火	きのことベーコンのスパゲッティ	シ ョ ア	フレンチサラダ(フレンチドレ) マスカットゼリー	ベーコン、乳酸菌飲料、寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、 フレンチドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、マスカット	438 kcal 13.4 g 13.1 g
18水	お弁当						
19木	フレンチロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ(イタリアンドレ) ヨーグルト風クレープ	牛乳、大豆、鶏肉、豆乳	フレンチロール、じゃがいも、油、 砂糖、イタリアンドレッシング 米粉	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし、レモン	482 kcal 19.7 g 18.2 g
20金	鶏めし	○	鮭のつけ焼き 和風サラダ(和風ドレ) 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉、ぎんざけ、豆腐、味噌、牛乳	精白米、砂糖、油、和風ドレッシング	にんにく、ごぼう、えだまめ、 しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、なめこ、九条ねぎ	433 kcal 23.0 g 13.9 g
24火	☆和食の日☆ 十六穀ごはん	○	豚肉の塩麴焼き もやしのおかか和え 吉野汁 粕もち	豚肉、かつお、鶏肉、油揚げ、小豆、 大豆、牛乳	精白米、玄米、押麦、もち麦、 こんにやく、麩、片栗粉、もち粉、 上新粉、水あめ	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	480 kcal 23.1 g 12.5 g
25水	お弁当						
26木	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 白菜のお浸し	牛乳、鶏肉、生揚げ、塩昆布	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、 さやいんげん、たけのこ、 はくさい、こまつな	445 kcal 18.5 g 15.3 g
27金	しっぽううどん	○	スパイシービーンズ 大根サラダ(青じそドレ) いもようかん	鶏肉、油揚げ、ひよこまめ、チーズ 寒天、牛乳	うどん、片栗粉、薄力粉、じゃがいも、 油、青じそドレッシング、 さつまいも、砂糖、水あめ	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、 ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	430 kcal 15.3 g 13.9 g
30月	あんかけチャーハン	○	バリバリサラダ(香味中華ドレ) 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、杏仁豆腐	精白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 香味中華ドレッシング、 コーンフレーク	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、キャベツ、たけのこ、 はくさい、ほうれんそう、きゅうり	466 kcal 16.0 g 15.2 g



11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。
ごはんには汁物、主菜と副菜2品の献立のことを指します。
色々な食材を少しずつ摂ることから、栄養バランスが良いと言われています。

