



日	曜	こんだてめい		ねつちから 熱や力のもとに なる食品	ちいやく、ほねは 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	I値 - kcal	たんぱくしつ g	
		しゅしよく	牛乳						
1	水	こどもパン	MILK	ミネストローネスープ メンチカツ パックソース カラフルサラダ	こどもパン ジャがいも マカロニ あぶら さとう	牛乳 ウィナー チーズ メンチカツ	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト レタス きゅうり コーン	703 860	23.6 27.4
2	木	ごはん	MILK	きのこいりマーボーどうふ シュウマイ 2コ だいずもやしナムル	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく どうふ シュウマイ とりにく	玉ねぎ にんじん しめじ さいたまい もやし えのきたけ しいたけ たけのこ きゅうり グリーンピース ほうれんそう だいずもやし	650 806	27.5 33.4
3	金	ぶんかのひ							
6	月	ごはん ふりかけ	MILK	えのきたけのみそしる しろごまつくね 2コ おひたし	ごはん	牛乳 あつあげ しろごまつくね かつおぶし	にんじん えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん	601 760	23.1 28.7
7	火	とりごぼうごはん	MILK	やきぐりコロケ わかめとツナのあえもの みかんゼリー	ごはん さとう あぶら やきぐりコロケ ごまあぶら ごま みかんゼリー	牛乳 とりにく わかめ ツナ	にんじん ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり	646 810	19.7 23.6
8	水	コッペパン チョコクリーム	MILK	ポトフスープ チキンナゲット 2コ こんさいサラダ パリッシュ	コッペパン チョコクリーム ジャがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チキンナゲット ウィナー さつまあげ パリッシュ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん	685 839	26.3 31.0
9	木	ごはん	MILK	すきやきふう ニラまんじゅう 2コ みずなとだいこんのサラダ	ごはん ジャがいも さとう ドレッシング あぶら	牛乳 ぶたにく ニラまんじゅう やきどうふ	にんじん 長ねぎ はくさい しらたき こまつな だいこん みずな コーン レタス	681 835	25.4 30.2
10	金	じごなうどん	MILK	いなかうどんつけじる さいのくにくまん からしあえ	じごなうどん にくまんのかわ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ にくまんのぐ	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい ほうれんそう キャベツ もやし	695 801	28.9 33.9
13	月	ふりかえきゅうぎょう							
14	火	けんみんのひ							
15	水	あつぎり食パン ハニーソフト	MILK	すいとん まぐろのたつたあげ ごぼうサラダ みかん	あつぎり食パン すいとん ハニーソフト さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ まぐろのたつたあげ	にんじん だいこん しめじ しいたけ ごぼう きゅうり 長ねぎ みかん	630 762	32.3 39.9
16	木	ごはん	MILK	にくじゃが あつやきたまご たくあんあえ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく さつまあげ あつやきたまご	玉ねぎ にんじん しらたき グリンピース ほうれんそう たくあん キャベツ	701 852	25.1 30.1
17	金	しゃくしなごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる ししゃもフライ 2コ そくせきづけ	ごはん あぶら ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ししゃも どうふ わかめ	にんじん しいたけ こんにゃく しゃくしなづけ 長ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	760 851	29.9 34.2
20	月	わかめごはん	MILK	あつあげのチャオサイ だいこんとじゃこのサラダ げんきヨーグルト	わかめごはん あぶら さとう ごま	牛乳 わかめ あつあげ ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	668 832	26.7 32.6
21	火	ごはん ふりかけ	MILK	だいこんのみそしる さばのみそに ごまあえ	ごはん さとう ごま	牛乳 あぶらあげ のり さばのみそに	にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	664 835	28.1 35.1
22	水	コッペパン	MILK	ポークビーンズ たらスティック パックソース グリーンサラダ りんご	コッペパン ジャがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず たらスティック	玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース きゅうり ブロッコリー りんご	687 836	31.3 37.3
23	木	きんろうかんしゃのひ							
24	金	ホットちゅうか	MILK	しょうゆラーメンつけじる だいがくいも 2コ ほうれんそうのナムル	ホットちゅうか さつまいも あぶら さとう ごま はちみつ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ もやし コーン きくらげ メンマ ほうれんそう きゅうり	642 831	22.2 27.3
27	月	ごはん	MILK	なめこのみそしる てりやきハンバーグ わふうサラダ	ごはん さとう ドレッシング	牛乳 どうふ あぶらあげ ハンバーグ とりにく わかめ	なめこ 長ねぎ こまつな だいこん きゅうり	631 806	26.2 32.7
28	火	ナン	MILK	キーマカレー あじフリッター 2コ くきわかめサラダ	ナン ジャがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく チーズ あじフリッター ツナ くきわかめ	にんじん 玉ねぎ セロリ きゅうり コーン	719 877	30.3 36.7
29	水	ツイストパン	MILK	クラムチャウダー チキンオープンやき コンビネーションサラダ	ツイストパン ジャがいも ドレッシング あぶら	牛乳 ウィナー あさり チキンオープンやき チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ レタス キャベツ きゅうり コーン	727 891	30.1 35.0
30	木	あおなごはん	MILK	ぶたにくとだいこんのもの さんまのしおやき しめじのごまあえ	あおなごはん さといも ジャがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく さんまのしおやき	だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく しめじ ほうれんそう キャベツ	736 877	26.5 30.3

☆ マヨネーズは、たまご不使用のものを使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。

歯を大切にしていますか？
こんな食生活は歯の健康の原因になります！

11・8
いい歯の日

今月の
小鹿野産食材

・甘い菓子や飲み物の
だらだら食べ

・歯みがきはめんど
うだからしない

・あまりかまなくても
食べられるやわらか
い食べ物が好き



小鹿野町で採れた野菜！
感謝の気持ちを持って、残さず食べよう♪