

[illegible]

18 ①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④秋色金平 ⑤からいもち ③とりにく・あぶらあげ・みそ④さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ふかねぎ・しょうが ④れんこん・にんじん・ごぼう・いんげん ①こめ③さいとも④さとう⑤からいもち ④ごま・ごまあぶら ③にほし(だし) ④しょうゆ・さけ・みりん・とうがらし 697 22.7 878 26.9	19 ①黒糖パン ②牛乳 ③鮭のクリーム煮 ④ブロッコリーのごまサラダ ③さけ・とりにく・しらいんげんまめ ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク・なまクリーム ③たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ④ブロッコリー・ふともやし・コーン・にんじん ①ことう・パン③じゃがいも・こむぎこ ③あぶら④ごまドレッシング ③しろワイン・こしょう・コンソメ・とりがらスープ・しお 616 28.5 762 34.3	20 ①ごはん ②牛乳 ③トック入りスープ ④春雨チャブチェ ③とりにく④ぶたにく・だいず ②ぎゅうにゅう ③チンゲンサイ・ふともやし・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ ④にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン ①こめ③トック④はるさめ・さとう・トウバンジャン・こしょう ③あぶら④ごまあぶら ③しょうゆ・さけ・こしょう・しお・とりがらスープ・コンソメ ④さけ・しょうゆ 608 26.3 753 31.0	21 ①ミルクパン ②牛乳 ③かわなべ牛のビーフシチュー ④キャラメルポテト ③ぎゅうにく ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう③なまクリーム ③たまねぎ・にんじん・セロリ・しめじ・いんげん・にんにく ④パセリ ①ミルクパン③じゃがいも④さつまいも・さとう ③マーガリン④あぶら・マーガリン・アーモンド ③チキンピイオン・ビーフシチュー・ウ・ケチャップ・ウスターソース ③あかワイン・しお・こしょう 703 27.7 859 32.8	22 ①ごはん ②牛乳 ③おでん ④ひじきとしいたけの佃煮 ③とりにく・うずらたまご・ちくわ・がんもどき④かつおぶし ②ぎゅうにゅう③こんぶ④ひじき ③こんにやく・にんじん・だいこん・いんげん ④ほししいたけ・にんじん・きぬさや ①こめ③さいとも・さとう④さとう ④ごま ③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・す・みりん 640 24.5 789 28.4
きょう かわなべ うめきや つ 今日は川辺にある梅木屋さんのからいもちです。梅木屋さんの使 うさつまいもは知産産です。作業に使う水は不純物が入らないよう ③とりにく・あぶらあげ・みそ④さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ふかねぎ・しょうが ④れんこん・にんじん・ごぼう・いんげん ①こめ③さいとも④さとう⑤からいもち ④ごま・ごまあぶら ③にほし(だし) ④しょうゆ・さけ・みりん・とうがらし 697 22.7 878 26.9	③とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちやうけみそ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ほくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・ら・ごぼう ①こめ③からいもち④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 652 22.3 806 26.2	③とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちやうけみそ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ほくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・ら・ごぼう ①こめ③からいもち④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 652 22.3 806 26.2	③とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちやうけみそ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ほくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・ら・ごぼう ①こめ③からいもち④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 652 22.3 806 26.2	③とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちやうけみそ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ほくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・ら・ごぼう ①こめ③からいもち④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 652 22.3 806 26.2
25 ①かつおしぐれ丼 ②牛乳 ③なめこのみそ汁 ③とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちやうけみそ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ほくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・ら・ごぼう ①こめ③からいもち④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 652 22.3 806 26.2	26 ①粒チーズパン ②牛乳 ③鶏肉のトマト煮 ④コールスローサラダ ③とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちやうけみそ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ほくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・ら・ごぼう ①こめ③からいもち④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 652 22.3 806 26.2	27 ①ごはん ②牛乳 ③かき玉汁 ④鶏肉の野菜あんかけ ③とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちやうけみそ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ほくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・ら・ごぼう ①こめ③からいもち④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 652 22.3 806 26.2	28 ①コッペパン ②牛乳 ③マカロニのグラタン風 ④ポークチャップ ③とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちやうけみそ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ほくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・ら・ごぼう ①こめ③からいもち④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 652 22.3 806 26.2	29 ①ごはん ②牛乳 ③かねだご汁 ④豚みそ ③とりにく・あぶらあげ④ぶたにく・だいず・ちやうけみそ・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんにやく・にんじん・だいこん・ほくさい・ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・ら・ごぼう ①こめ③からいもち④くろざとう ④ごま・あぶら ③しょうゆ・しお・みりん・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④みりん 652 22.3 806 26.2
なめこは日本産のきのこです。なめこのめりは、腸の働きをよく するのと、おつじをよくしたり、免疫力を高める効果がありま す。今日の汁は麦みそと、赤みそをあわせて作りました。いつもと 違ったみその味を感じながら食べてください。	コールスローとは、生のキャベツを細かく刻んで作るサラダのことで す。コールスローは古代ローマ時代から食べられている歴史の古い サラダです。他のサラダと違って、あらかじめドレッシングで和えてあ るのが特徴です。	かきたま汁は、卵の入った汁ものです。かきたま汁の卵をふわふ わに仕上げるには、汁にとろみをつけたり、煮立ったところに卵を入 れたりなど、いくつかコツが必要です。ふわふわに仕上げるために どのような方法があるのか調べてみるとおもしろいですよ。	「ポークチャップ」とは、日本発祥の豚肉をケチャップで炒めた料理 の一つで、アメリカの「ポークチョップ」をもとに作られました。冷めて もおいしく食べられるので、お弁当のおかずにもおすすめです。パン にはさんで食べてもおいしく食べられますよ。	かねだご汁は、鹿児島県の郷土料理の一つです。かねだご は、さつまいもの団子のことで、黄色い色が かね(金)の色に似て いるから、からいものだごだかななどの由来があります。

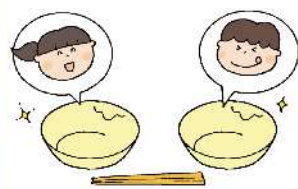
11月23日は勤労感謝の日

和食の基本「だし」

加工食品等の使用食材

食物アレルギー等がある場合には必ずご確認ください。

感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、
 多くの人がかかわって
 支えられ、命をいただ
 くことで成り立ってい
 ます。残すのは物を粗
 末にすることです。残
 さずに食べましょう。



11月24日は「和食の日」です。和食の基
 本になるものは「だし」です。日本にはいろい
 ろな種類の「だし」があり、日本の食文化を支
 えてきました。

18日(月)からいもち
 もち米・さつまいも・上白糖・塩・きなこ

19日(火)白ごまドレッシング
 砂糖・醸造酢・デキストリン・しょうゆ・すりごま・ねりごま
 食塩・酵母エキス・ホワイトペッパー・キサンタンガム・水

21日(木)ビーフシチュー
 小麦粉・ラード・パーム油・食塩・砂糖・ぶどう糖
 トマトペースト・オニオンパウダー・牛肉エキス
 ガーリックパウダー・酵母エキスパウダー
 ペッパー・コンソメパウダー・米粉・シナモン・ローレル
 カラメル色素・アミノ酸

26日(火)コールスロードレッシング
 食用植物油・醸造酢・ブドウ糖果糖液糖・食塩
 オニオンエキス・濃縮レモン果汁・卵黄・アミノ酸
 キサンタンガム・加工でん粉・香辛料抽出物・香料

28日(木)ミートボール
 鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦・でん粉
 炭酸カルシウム・酵母エキス・食塩・ナツメグ
 黒こしょう・ピロリン酸第二鉄

29日(金)唐芋ボール
 さつまいも・でん粉・食塩・こんにやく粉・水

※「もち(トック・からいもボール)」 「うずらたまご」が登場します。よくかんで食べましょう。

※都合により、献立や材料の変更をする場合があります。予めご了承下さい。