



予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
2 (月)	○	ご飯		牛乳				米	851	31.9	27.9	2.80	
		ハンバーグ和風きのこだれ	豚肉 鶏肉 大豆				えのきたけ しいたけ しめじ たまねぎ	でん粉 砂糖	ラード				
		ブロッコリーとツナの和え物	ツナ		ブロッコリー		どうもろこし	砂糖	油				
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜	大根 ねぎ		じゃが芋					
4 (水)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳				パン 砂糖	808	34.2	26.2	2.31	
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	トマト		玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖					
		マカロニサラダ					きゅうり 玉ねぎ どうもろこし レタス レモン	マカロニ 砂糖	油				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖					
5 (木)	○	チンジャオロースー并(麦ご飯)	豚肉	牛乳	ピーマン	たけのこ 玉ねぎ もやし しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油	839	36.7	21.7	2.93	
		ポークシューマイ(2個)	豚肉				玉ねぎ	小麦粉 パン粉					
		卵と豆腐のコンスープ	豆腐 卵	わかめ	にんじん	どうもろこし ねぎ しいたけ		でん粉					
		黒糖大豆	大豆					砂糖 黒糖 寒梅粉	油				
6 (金)	○	ご飯		牛乳				米	825	31.3	24.6	2.88	
		ししゃもの南蛮漬け(2本)		ししゃも			ねぎ	でん粉 砂糖	油				
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが		砂糖	油				
		ごま仕立て味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	小松菜 にんじん	大根 ねぎ はくさい		ごま					
9 (月)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	824	35.0	20.5	2.49	
		五目鶏そぼろ	大豆 鶏肉		にんじん	枝豆 ごぼう しょうが		砂糖	油				
		かぼちゃのごま和え				かぼちゃ		砂糖	ごま				
		大根の味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	小松菜	大根 ねぎ えのきたけ							
10 (火)	○	スパゲティミートソース(スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳/ チーズ ミルクパウダー	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	823	31.0	25.9	2.91	
		ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	油				
		焼き芋						さつま芋					
		味付け小魚		かたくちいわし				砂糖	でん粉				
11 (水)	○	ご飯		牛乳				米	808	29.6	26.3	2.44	
		鯖のオレンジソース煮	さば				オレンジ しょうが	マーマレード 砂糖					
		おかか和え	かつお節		小松菜 にんじん	はくさい もやし		砂糖	油				
		根菜のごま汁	油揚げ 鶏肉 味噌	昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		里芋	ごま 油				
12 (木)	○	黒糖パン		牛乳				パン 黒糖	816	33.4	28.4	3.50	
		ホキフライ(ソース)	ホキ					パン粉 小麦粉	油				
		じゃが芋のチーズ煮	ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん		玉ねぎ どうもろこし	じゃが芋	バター				
		肉団子と野菜のスープ	鶏肉 大豆		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ		でん粉 パン粉	砂糖				
13 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	819	26.5	21.3	3.47	
		秋味カレー	鶏肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	さつま芋 米粉 でん粉 小麦粉 砂糖 チャツネ	油 ココア					
		茎わかめ入りサラダ			茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	ごま 油				
		ベビーチーズ		チーズ									
16 (月)	○	ご飯		牛乳				米	811	34.6	21.9	2.92	
		いかのレモンソースかけ	いか				レモン	砂糖	でん粉	油			
		里芋と生揚げのそぼろ煮	生揚げ 鶏肉		にんじん		玉ねぎ グリンピース	でん粉 里芋 砂糖	油				
		えのき茸と白菜の味噌汁	油揚げ 味噌	昆布			はくさい えのきたけ						
17 (火)	○	胚芽パン		牛乳				パン	768	33.8	29.1	3.48	
		バジルチキン	鶏肉	チーズ	バジル		レモン にんにく	砂糖	油				
		フレンチポテトサラダ	ハム		にんじん		きゅうり どうもろこし	じゃが芋 砂糖	油				
		ラビオリ入りトマトスープ	ベーコン 豚肉		小松菜 トマト		キャベツ セロリー 玉ねぎ にんにく	小麦粉 パン粉					
18 (水)	○	ゆかりご飯		牛乳	赤しそ			米 砂糖	784	27.6	22.7	3.34	
		おでん	うずら卵 がんもどき なると 揚げポール	昆布 つみれ(いわしたる)	にんじん		こんにゃく 大根	じゃが芋 砂糖	油				
		わかさぎフリッター(3本)	大豆粉	わかさぎ				小麦粉 でん粉	油				
		白菜とたくあんのごま和え	かつお節		小松菜 にんじん		はくさい たくあん	パン粉	ごま ごま油				

いい歯の日(11月8日)に
 ちなみに、歯の健康を考えた献立です。
 ◆カルシウムを多く含む食品
 ししゃも・大豆・小松菜・ごま など
 ◆かみごたえがある食品
 ししゃも・ごぼう・にんじん・りんご など





日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I栄養素	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
19 (木)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	773	30.4	19.9	2.11	
		味付けのり		のり				砂糖					
		鰯のカレー風味揚げ	いわし			しょうが		でん粉					油
		三色ごま和え			こまつな にんじん	キャベツ もやし		砂糖					ごま
		さつま汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにやく 大根 ねぎ		さつま芋					
20 (金)	○	コッペパン		牛乳				パン	793	29.9	32.0	3.16	
		鮭入りクリームシチュー	豆乳 鮭 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	枝豆 玉ねぎ		小麦粉 じゃが芋					油 バター
		ごぼうとハムのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし		砂糖					ごま 油
		ラ・フランスゼリー				洋梨		砂糖 粉あめ					
24 (火)	○	ご飯		牛乳				米	794	34.5	20.0	2.72	
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく		でん粉 砂糖					ごま油
		もやしのカレー風味サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし		砂糖					油
		みかん				みかん							
		味付け小魚		かたくちいわし				砂糖 でん粉					
25 (水)	○	けんちんうどん(うどん)	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	うどん 里芋	771	31.1	30.5	3.59		
		大豆とひじきのかき揚げ	大豆	ひじき	にんじん 三つ葉	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 でん粉					油	
		ツナ和え	ツナ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖					ごま油	
		チーズドッグ	卵	チーズ スキムミルク			砂糖 小麦粉					油	
26 (木)	○	五目ごはん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ	米 砂糖	油	807	27.4	26.0	4.03	
		あじ味噌フライ	あじ 味噌				砂糖 パン粉 でん粉	油					
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	もやし							
		芋もち入り味噌汁	味噌	昆布	小松菜 にんじん	大根 ねぎ しめじ		芋もち(じゃが芋 でん粉 小麦粉)					油
27 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	867	32.2	28.9	2.69	
		おかかふりかけ	かつお節	のり		抹茶		砂糖 でん粉					
		鶏肉の唐揚げチリソースかけ	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく		でん粉 砂糖					油
		キャベツとチンゲン菜の胡麻酢和え			チンゲン菜 にんじん	キャベツ 大豆もやし		砂糖					ごま ごま油
		うずら卵とわかめのスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ							
30 (月)	○	ご飯		牛乳				米	781	28.2	24.2	2.69	
		秋刀魚の紅葉煮	さんま		パプリカ	大根		砂糖 でん粉					
		じゃが芋入り金平	さつま揚げ 豚肉		にんじん	こんにやく 枝豆 ごぼう		じゃが芋 砂糖					ごま 油
大根と白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ ほうさい えのきたけ									

千産千消の献立

平均栄養量	808	31.5	25.2	2.97
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例)丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。★今月の「だいこん」は柏産です。

11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない、ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ

よくかんで食べる かむかむ	おやつをだらだら 食べない	飲み物は甘くない ものを選び	食べたらしつかり 歯をみがく
------------------	------------------	-------------------	-------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるものになる

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

多く含む食品

- 牛乳
- チーズ
- ヨーグルト
- 小魚
- 干しエビ
- 納豆
- 厚揚げ
- 豆腐
- ひじき
- 小松菜

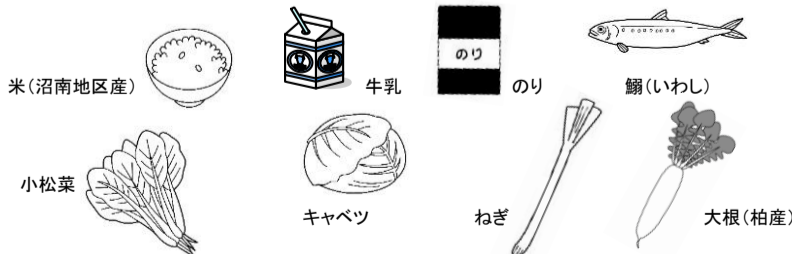
千産千消デー

19日の献立について

毎月19日は「食育の日」です。これにちなんで今月19日は、「千」葉県で生「産」されたものを「千」葉県で「消」費する「千産千消(=地産地消)デー」として、千葉県産の食材を多くとり入れています。

(※地産地消=地元で生産されたものを地元で消費すること)

★千葉県産を使用する予定の食材



★ちばの恵みでまんてん笑顔★ 「キャベツ」

千葉県は、愛知県、群馬県に続く全国第3位の産地です。3~5月初旬、11月~1月が千葉県の旬の時期で、銚子市、旭市、野田市で主に生産されています。

春に収穫する「春キャベツ」はふんわり軽くてみずみずしく、冬に収穫する「冬キャベツ」は、ずっしりと重くて葉がしっかり巻いてあるなど、収穫時期により特徴が異なります。

キャベツは栄養価が高く、生、焼く、煮るなどさまざま調理法に合う、万能な野菜です。