



| 日付 曜日 | 献立名 (主・主菜・副菜・汁物) | 牛乳 | 使われている食品と体内での主な働き | | | | | |
|-----------|---|----------------|--|-------------------------|--------------------------|---|--|----------------------------------|
| | | | 赤の食品 (血や肉や骨になる) | | 緑の食品 (体の調子をととのえる) | | 黄色の食品 (熱や力のもとになる) | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 1 (金) | ごはん さばのみそ煮 白菜のゆず香和え うずら卵のすまし汁 | 東小 代休 真小 遠足 | さば みそ うずらたまご かまぼこ | ぎゅうにゅう | みずな にんじん ほうれんそう | しょうが にんにく はくさい ゆず えのき ねぎ | こめ きょうかまい さとう | |
| 4 (月) | 文化の日 振替休日 | | | | | | | |
| 5 (火) | テーブルロール バリバリ皿うどん(揚げめん・皿うどんの具) ぎょうざ みかんジュース | ☆ | ぶたにく さつまあげ ぎょうざ | ぎゅうにゅう | にんじん きぬさや | たまねぎ キャバツ もやし きくらげ たけのこ みかんジュース | テーブルロール あげめん でんぱん | あぶら |
| 6 (水) | ごはん ☆チキンチキンごぼう 小松菜のみそ汁 | いい歯の白 | とりにく とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | ごぼう えだまめ たまねぎ えのき | こめ きょうかまい でんぱん さとう | あぶら |
| 7 (木) | ミルクコッパパン トマトオムレツ キャバツのレモンサラダ カレースープ | ☆ | たまご ローズハム ぶたにく ひよこまめ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | キャバツ コーン たまねぎ | ミルクパン じゃがいも | あぶら |
| 8 (金) | ☆えびとあさりのパエリア 白身魚のバジル焼き ☆コシード | スペイン の料理 | とりにく えび あさり ホキ ベーコン | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん | たまねぎ にんにく キャバツ | こめ きょうかまい さとう パンこ じゃがいも | オリーブオイル エッグゲアマヨ ネーズ |
| 11 (月) | ごはん ☆ひき肉と白いんげん豆の麻婆煮 ☆ちゃんこ鍋 | 地産地消週間 | ぶたにく いんげんまめ みそ とうふ はかたいちばん とり | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | しょうが にんにく たまねぎ ねぎ はくさい だいこん しいたけ | こめ きょうかまい さとう でんぱん カットマロニー | |
| 12 (火) | 減塩コッパパン かぶのシチュー ほうれん草のソテー 県産みかん | ☆ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ブロッコリー ほうれんそう | しょうが たまねぎ もやし コーン みかん | げんえんコッパパン さつまいも | バター マーガリン |
| 13 (水) | ☆深川めし 豚肉の生姜焼き 切干大根のみそ汁 | 東京都 の料理 | あさり あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく | わかめ ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ こまつな | ごぼう たまねぎ しょうが 千切だいこん はくさい | こめ きょうかまい さとう でんぱん | あぶら |
| 14 (木) | 県産麦食パン(減量) ブルーベリージャム とり肉の塩麹焼き 海藻のごまドレッシングサラダ 押麦のスープ | ☆ | とりにく ツナ ベーコン | かいそう ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | にんにくしょうが キャバツ コーン たまねぎ | しょくパン ブルーベリージャム さつまいも おおむぎ | |
| 15 (金) | ごはん 鯖のチリソースがけ フォー・ガー りんごゼリー | ☆ | たら とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンさい | たまねぎ ねぎ しょうが にんにく グリーンピース もやし きくらげ | こめ さとう きょうかまい じゃがいも でんぱん ビーフン りんごゼリー | あぶら ごまあぶら |
| 18 (月) | ごはん つくねのおろしあんかけ 五目大豆 | | ハンバーグ だいず とりにく がんもどき | やさしいこんが ぎゅうにゅう | にんじん きぬさや | だいこん えのき こんにやく ごぼう | こめ きょうかまい さとう でんぱん じゃがいも | あぶら |
| 19 (火) | ごはん 秋刀魚のみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え 小松菜と大根のみそ汁 | 和食の日 | さんま みそ かつおがし とうふ あぶらあげ | わかめ ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん こまつな | だいこん たまねぎ しめじ | こめ きょうかまい さとう | |
| 20 (水) | さつまいもごはん 千草焼き れんこんのきんぴら 沢煮糰子 | ☆ | ちくさやき ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | れんこん 糸こんにやく ごぼう えのき たけのこしいたけ | こめ きょうかまい さつまいも さとう はるさめ | あぶら |
| 21 (木) | 黒糖食パン いかとあさりの海鮮焼きそば 小松菜とツナのサラダ | ☆ | むらさきいか あさり ぶたにく ツナ さつまあげ | あおのり しらすほし ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ もやし キャバツ コーン | こくとうパン スパゲッティ | あぶら エッグゲアマヨ ネーズ |
| 22 (金) | ごはん わかさぎの南蛮漬け 冬野菜の豚汁 | ☆ | ぶたにく とうふ みそ | わかさぎ ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ こんにやく だいこん ごぼう しょうが | こめ きょうかまい さとう さつまいも | しそかつおふり あぶら |
| 25 (月) | チキンカレーライス(麦ごはん・ルウ) フルーツカクテル | めげせ! 残食ゼロ週間 | とりにく レンズまめ | ぎゅうにゅう | にんじん | れんこん たまねぎ グリーンピース にんにく みかん もも バイン | こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ゼリー | あぶら |
| 26 (火) | ビーンズドッグ (背割りコッパパン・具) 豆乳スープ 川崎町のりんご | ☆ | ウインナー だいず ぶたにく とうにゅう きんときまめ とりにく | ぎゅうにゅう | トマト にんじん | にんにくしょうが たまねぎ しめじ はくさい りんご | げんえんコッパパン さとう さつまいも | あぶら |
| 27 (水) | キムチ麦ごはん 春雨サラダ 中華風野菜スープ 元気ヨーグルト | ☆ | ぶたにく ローズハム | ヨーグルト ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | しょうが にんにく キャバツ きゅうり たまねぎ もやし きくらげ たけのこ | こめ おおむぎ きょうかまい さとう はるさめ でんぱん | キムチ ごま ごまあぶら |
| 28 (木) | 減量パンパン 鶏肉のコーンフレック焼き ブロッコリーのくるみチーズサラダ マカロニスープ | ☆ | とりにく ツナ ベーコン | チーズ ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん | にんにく カリフラワー はくさい たまねぎ | パンパン コーンフレック さとう マカロニ | エッグゲアマヨ ネーズ くるみ オリーブオイル |
| 29 (金) | ごはん 金時豆コロッケ 里芋のうま煮 白菜のそぼろ汁 | ☆ | とりにく とりミンチ とうふ | ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん はだいこん | しょうが はくさい だいこん しいたけ | こめ さとう きょうかまい きんときまめ さいとも でんぱん | あぶら |

地産地消 11月の川崎町の食材・・・小松菜・さつまいも・白菜・大根・りんご・米・みそ

川崎観光りんご園のりんごが登場します!

材料等の都合により献立が変わることがあります。