



献立予定表



暁小学校
R7.10.30

日	曜日			赤 血や 肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	kcal タンパク質
5日	水	フライドチキン ミートボール ブロッコリーのひじき煮 ごはん	ナポリタンペンネ 厚揚げ煮 野菜スープ	鶏肉 豆腐 ミンチ ウインナー	米 油 小麦粉 パン粉 ペンネ	ピーマン にんじん たまねぎ ひじき ブロッコリー コーン	低学年 606 kcal 22.5 g 高学年 638 kcal 23.2 g
6日	木	千切りキャベツ ポテトサラダ ミニハムステーキ	からあげ（おろしポン酢） 玉子焼き パン ヤクルト	鶏肉 ハム たまご	パン 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	キャベツ 大根 にんじん コーン いんげん	低学年 566 kcal 21.5 g 高学年 625 kcal 22.2 g
7日	金	照り焼きハンバーグ れんこん肉詰めフライ 豆乳がんも わかめごはん	添え野菜 五目きんぴら 味噌汁	ミンチ 豆腐 みそ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ おくら れんこん ピーマン こんにゃく にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	低学年 596 kcal 20.8 g 高学年 64.8 kcal 21.9 g
12日	水	れんこんペペロン にんじんしりしり 高野豆腐 ごはん	とんかつ（ソース） ゆでとうもろこし 味噌汁 わかめふりかけ	豚肉 ツナ たまご 高野豆腐 みそ 油揚げ	米 油 小麦粉 パン粉	れんこん にんじん いんげん コーン わかめ パセリ ねぎ たまねぎ	低学年 548 kcal 21.5 g 高学年 630 kcal 23.1 g
13日	木	キャベツのコンソメ煮 チキンステーキ トマトソースがけ チーズ	ハムチーズフライ 切干大根のサラダ パン アップルジュース	ハム チーズ 鶏肉	パン 油 ごま 小麦粉 パン粉 ドレッシング	キャベツ 切干大根 トマト にんじん ツナ コーン 青菜 たまねぎ りんご	低学年 562 kcal 22.1 g 高学年 598 kcal 24.0 g
14日	金	カレー ミニフィッシュ ゼリー	青のり白身フライ パンサンスー ごはん	豚肉 白身魚 小魚	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 春雨 ゼリー じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん 青のり チンゲン菜 コーン もやし	低学年 589 kcal 20.0 g 高学年 621 kcal 20.7 g
17日	月	焼肉メンチカツ（タレつき） 親子オムレツ ちくわ煮	マッシュポテト ふき煮 焼きそば	ミンチ かつおぶし たまご 鶏肉 魚肉 豚肉	油 麵 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ふき コーン	低学年 571 kcal 21.0 g 高学年 603 kcal 21.7 g
19日	水	サイコロステーキ えびカツ 味噌汁	ブロッコリーのコンソメ煮 ハッシュドポテト ごはん	鶏肉 豚肉 牛肉 えび 油揚げ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ 大根 ほうれん草 ねぎ	低学年 614 kcal 23.8 g 高学年 646 kcal 24.5 g
20日	木	ポークビーンズ ハムステーキ ロールキャベツ	もちさくポテト 根菜のごまドレあえ パン ジョア（ブレーン）	豚肉 ハム ミンチ 大豆	パン 油 ごま 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう キャベツ コーン	低学年 568 kcal 22.4 g 高学年 608 kcal 23.6 g
21日	金	とり天（天つゆ） ちくわ天 青菜のお浸し 豚汁	野菜かきあげ 玉子焼き ぶどうゼリー ごはん （高カルシウムふりかけ）	鶏肉 たまご 魚肉 豚肉 油揚げ 小魚 みそ	パン 油 ごま 小麦粉 パン粉 里芋 ゼリー	たまねぎ 春菊 にんじん ごぼう 青菜 ねぎ こんにゃく 大根	低学年 611 kcal 22.4 g 高学年 643 kcal 23.1 g
26日	水	麻婆豆腐 特大焼売 ミニゼリー	ぎょうざ ナムル 春雨スープ	豆腐 ミンチ 魚肉	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 ゼリー 春雨	ねぎ にら キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし チンゲン菜 わかめ	低学年 546 kcal 21.3 g 高学年 613 kcal 23.0 g
27日	木	ハンバーグ （ステーキソース） フライドポテト ほうれん草のソテー	添え野菜 グラタン風フライ パン 白ぶどうジュース	ミンチ かに	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ホワイトルウ	ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン ほうれん草	低学年 586 kcal 21.3 g 高学年 616 kcal 22.6 g
28日	金	とんかつ（みそ） 玉子焼き たこ焼き ごはん	千切りキャベツ れんこんのしょうゆ煮 けんちん汁	豚肉 たまご たこ みそ 鶏肉	米 油 小麦粉 片栗粉 パン粉 山芋 里芋	キャベツ にんじん れんこん コーン 青のり 大根 こんにゃく ねぎ	低学年 559 kcal 22.9 g 高学年 641 kcal 24.0 g

今月の旬

ぶり マグロ ほうれん草 ブロッコリー 長芋 キャベツ ねぎ カリフラワー 小松菜 トマト キウイ りんご 柿 みかん かぼちゃ

11月23日は
勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



その一口食べる前に
いただきます!

食事の前後のあいさつ。「めんど
うだから」「恥ずかしいから」などの
理由で、無言で食べている人はいま
せんか? 特にひとりで食べる時な
ど、あいさつはおろそかになりがち。
しっかりあいさつをする習慣をつけ
ましょう。



食べることは
命のバトンを
受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることに
よって、命を受け継いでいるんだ。だから残
さずに食べて、体も心もしっかり成長してい
こう! 受け継いだ命を大切にすることもき
みたちの役割なんだよ。



歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!



・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