



年間もくひょう
なかよく たのしく
しょくじをしよう。

11月のもくひょう
よくかんでたべよう。

	文部科学省 摂取基準 (中学年)	今月の岸和田市 の平均摂取量
エネルギー (和加リー)	660	640
たんぱく質 (グラム)	13~28	23.6
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー全体の 25~30	28.8

月

火

水

木

金

7 ぎゅうにゅう

ちゅうかふうたきこみごはん
こめ ごまあぶら
あおな しょうゆ
にんじん オイスターソース
たけのこ しお
やきぶた

わかめスープ
なまわかめ しろごま
とうふ えきたいスープ
にんじん うすくちしょうゆ
たまねぎ しお
えのきだけ こしょう
にら

カシューナッツ

8 ぎゅうにゅう

ごはん
こめ

あじのすあげ
あじのひもの あぶら

みそしる
あぶらあげ
にんじん
じゃがいも
はくさい
こんにやく
しめじ
あおねぎ
にぼし
あかみそ

あじつけのり

9 ぎゅうにゅう

コッペパン

ポークシチュー
ぶたにく バター
にんにく こむぎこ
じゃがいも ケチャップ
たまねぎ ウスターソース
にんじん こなチーズ
トマトみずに しお
えきたいスープ こしょう
サラダあぶら

ソテー
ホールコーン しお
キャベツ こしょう
サラダあぶら

アセロラゼリー

3 ぶんかの日

文化の日
マークのある日は、
「岸和田産エコ農業米」を使用
します。農業や化学肥料をいっ
もの量の半分以上に減らして、
環境や体にやさしい作り方を
した米です。

10 ぎゅうにゅう

げんりょうバターパン

クリームスパゲティ
スパゲティ しるワイン
ベーコン えきたいスープ
えび ぎゅうにゅう
たまねぎ パセリ
にんじん こなチーズ
ホールコーン しお
サラダあぶら こしょう

フルーツミックス
りんご(かんづめ)
おうとう(かんづめ)
ぶどう(かんづめ)

4 ぎゅうにゅう

シーフードカレーライス
こめ バター
えび こむぎこ
いか カレーこ
ベーコン ケチャップ
にんにく ウスターソース
たまねぎ のうこうソース
にんじん しょうゆ
じゃがいも こなチーズ
りんご しお
サラダあぶら こしょう
えきたいスープ

ソテー
キャベツ しお
ハム こしょう
サラダあぶら

11 ぎゅうにゅう

くりごはん
こめ さけ
くり しお

ひじきのごもくいために
ひじき ごまあぶら
とりにく しょうゆ
にんじん さとう
れんこん みりん
ごぼう

つみれじる
いわしつみれ つちしょうが
たまねぎ あおねぎ
ふともやし けずりぶし
えのきだけ あかみそ
こんにやく

14 ぎゅうにゅう

かやくごはん
こめ ほしいたけ
とりにく こんにやく
にんじん さけ
あぶらあげ しょうゆ・しお

こうやどうふのにももの
こうやどうふ さとう
にんじん うすくちしょうゆ
さんどまめ しお
けずりぶし

ぶたじる
ぶたにく こんにやく
たまねぎ あおねぎ
だいこん けずりぶし
ふともやし あかみそ

15 ぎゅうにゅう

ごはん
こめ

みそおでん
ぶたにく こんにやく
じゃがいも けずりぶし
だいこん あかみそ
さんどまめ しろみそ
うずらたまご しょうゆ
がんもどき さとう

わふういため
ほしちりめん しろごま
キャベツ しょうゆ
にんじん みりん
サラダあぶら

16 ぎゅうにゅう

アップルパン

わかさぎのフリッター
わかさぎ(ころもつき)
あぶら

やさいのようふうに
とりにく とりがら
たまねぎ セロリ
じゃがいも ローリエ
にんじん うすくちしょうゆ
キャベツ しお
しろういげんまめ こしょう
ホールコーン

17 ぎゅうにゅう

コッペパン

カレーうどん
うどん カレールウ
ぶたにく サラダあぶら
たまねぎ けずりぶし
にんじん しょうゆ
あぶらあげ しお
あおねぎ

れんこんのいためもの
れんこん サラダあぶら
やきぶた うすくちしょうゆ
ホールコーン さとう
にんじん

みかん 泉州産

18 ぎゅうにゅう

ごはん
こめ

とうにゅうなべ
とうにゅう しろねぎ
ぶたにく にんじん
やきどうふ しめじ
あぶらあげ けずりぶし
だいこん あかみそ
こまつな しろみそ
はくさい しょうゆ・しお

ちくわとこんにやくのいりに
やきちくわ サラダあぶら
こんにやく さとう
しるすりごま しょうゆ

ござかなのつくだに

21 ぎゅうにゅう

ごはん
こめ

マーボー豆腐
とうふ さとう
ぶたにく あかみそ
つちしょうが はちょうみそ
にんにく トウバンジャン
あおねぎ しょうゆ
ごまあぶら さけ・しお
えきたいスープ かたくりこ

ちゅうかスープ
えび にら
ワンタンのかわ とりがら
たまねぎ あおねぎ
はくさい つちしょうが
しめじ さけ・うすくちしょうゆ
にんじん しお・こしょう

ござかなとアーモンド

22 ぎゅうにゅう

ごはん
こめ

にくじゃが
ぶたにく さんどまめ
じゃがいも サラダあぶら
たまねぎ けずりぶし
にんじん さとう
いとこんにやく みりん・しょうゆ

にびたし
あぶらあげ しょうゆ
はくさい みりん

23 ぎゅうにゅう

勤労感謝の日

いつもありがとう

24 ぎゅうにゅう

バターパン

きのこシチュー
とりにく バター
しめじ こむぎこ
まいたけ えきたいスープ
マッシュルーム パセリ
たまねぎ ぎゅうにゅう
にんじん こなチーズ
じゃがいも しお
サラダあぶら こしょう

りんご **きのこ**

25 ぎゅうにゅう

ごはん
こめ

さんまのみりんぼし
さんまのひもの(あじつき)

こんぶまめ
だいず さとう
こんぶ しょうゆ
けずりぶし

みそしる
とうふ なまわかめ
じゃがいも あおねぎ
たまねぎ けずりぶし
にんじん あかみそ
えのきだけ

28 ぎゅうにゅう

とりめし
こめ しょうゆ
とりにく さとう
ごぼう みりん
しるごま さけ

はくさいとツナのにももの
はくさい うすくちしょうゆ
ふともやし さとう
まぐるあぶらづけ みりん

みそしる
あつあげ なまわかめ
たまねぎ あおねぎ
にんじん にぼし
だいこん あかみそ
えのきだけ しろみそ

29 ぎゅうにゅう

ごはん
こめ

さばのみそに
さば しょうゆ
つちしょうが みりん
しるごま さとう
あかみそ

のっぺいじる
とりにく うすくちしょうゆ
にんじん みりん
だいこん しお
さといも
しらたまもち
こまつな
けずりぶし
かたくりこ

30 ぎゅうにゅう

はいがこくとうパン

チリコンカン
ぶたにく のうこうソース
にんにく ケチャップ
たまねぎ しお
うずらまめ こしょう
サラダあぶら チリペッパー

チーズスープ
ベーコン たまご
たまねぎ こなチーズ
じゃがいも パンこ
にんじん パセリ
とりがら うすくちしょうゆ
セロリ しお
ローリエ こしょう

11月8日は、いい歯の日です。
最近、よくかまないで食事をする
人が増えています。一口につき、
30回かむとよいといわれています。

**11月8日の
こんだて「あじの素
揚げ」もかみご
たえがあります。**
しっかりかんで食べてくださいね。

ひまん ぼうお 肥満予防
しょうが きゅうしょう 消化・吸収を
よくなる

もみかごとの効果
むしば ぶせ 虫歯を防ぐ
のう かつぱつ 脳を活性化
せきりょく 記憶力アップ!

やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。