

11
November



「だし」ってなーに？

「こんぶ」や「かつおぶし」を煮出した「しる」のことを「だし」と言います。「だし」は日本人が大切に受けついできた和食のきほんです。おみそするや煮もの、みんなの大すきなたまこみごはんにも「だし」が使われていて、少しの調味りょうでりょうりをおいしくしてくれます！しおやさとうのとすりすぎをおさえて、けんこうにも役立つ「だし」のパワー。11月24日は和食の日です。ぜひお家の人といっしょに「だし」のうまみを味わってみてください。



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄養
指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	2	3	4	5	6
	グレープフルーツゼリー	文化の日	ポテトフライ	さつま芋マフィン (小麦)	青りんごゼリー
2 Week	9	10	11	12	13
	スイートポテト	ピーチゼリー	カレー風味から揚げ	リンゴのコンポート	野菜蒸しパン (小麦)
3 Week	16	17	18	19	20
	中華あんかけごはん	キャロット蒸しパン (小麦)	マスカットゼリー	大学芋	ナポリタン (小麦)
4 Week	23	24	25	26	27
	勤労感謝の日	コンソメポテトフライ	キャロットマフィン (小麦)	オレンジゼリー	ドライカレー風
5 Week	30				
	焼きそば (小麦)				

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

11月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
2日	月	グレープフルーツゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖) 寒天、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
4日	水	ポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、精製塩	
5日	木	さつま芋マフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、さつま芋	小麦
6日	金	青りんごゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖) 寒天、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
9日	月	スイートポテト	さつま芋、豆乳、きび糖	
10日	火	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
11日	水	カレー風味から揚げ	鶏肉、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料) 片栗粉、サラダ油	
12日	木	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
13日	金	野菜蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、野菜ジュース(野菜(にんじん、キャベツ、なす、アスパラガス、セロリ、はくさい、だいこん、ケール、レタス、クレソン、ほうれん草、パセリ、ビート、かぼちゃ、赤ピーマン)、果実(りんご、オレンジ、レモン))、りんごジュース(りんご、香料、酸化防止剤(ビタミンC))	小麦
16日	月	中華あんかけごはん	精白米・豚肉・白菜・パプリカ・サラダ油・鶏がら・片栗粉	
17日	火	キャロット蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・人参	小麦
18日	水	マスカットゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
19日	木	大学芋	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
20日	金	ナポリタン	スパゲッティ・玉ねぎ・パプリカ・ウインナー・野菜フイヨン(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料)・サラダ油・ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	小麦
24日	火	コンソメポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
25日	水	キャロットマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、人参	小麦
26日	木	オレンジゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖) 寒天、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素	
27日	金	ドライカレー風	精白米、人参、コーン、グリーンピース、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)	
30日	月	焼きそば	中華蒸し麺・キャベツ・人参・豚肉・鶏がら・サラダ油・焼きそばソース(糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖)、野菜・果実(トマト、りんご、たまねぎ、その他)、食塩、醸造酢、澱粉、たん白加水分解物(大豆を含む)、酵母エキス、香辛料/増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、酸味料、甘味料(甘草、サッカリンNa、ステビア)	小麦

11月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kgのものとなる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
2日	月	昼 ごはん 赤魚の味噌煮 キャベツと豆腐の炒め物 かぼちゃサラダ	赤魚、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、コーン		471
		夕 ごはん 豚肉のカレー風味煮 大根と大豆の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		481
4日	水	昼 ごはん ますの香味焼き かぼちゃと油揚げの煮物 大根サラダ	ます、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、かぼちゃ、玉ねぎ、大根、パプリカ、コーン		478
		夕 ごはん 豚肉の甘辛焼き ごぼうとツナの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	ごぼう、人参、カリフラワー、コーン、パプリカ		490
5日	木	昼 ごはん 厚揚げの麻婆豆腐 白菜と豚肉の和風煮 ポパイサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、イタリアンドレッシング	長葱、白菜、人参、ほうれん草、パプリカ、コーン		487
		夕 ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜と油揚げの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、コーン、カリフラワー		473
6日	金	昼 ごはん 豚肉の甘辛煮 ほうれん草と大豆の炒め物 ひじきサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ひじき、パプリカ、コーン		490
		夕 ごはん たら味噌焼き 白菜と鶏肉の炒め物 ごぼうサラダ	たら、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン		474
9日	月	昼 ごはん 豆腐のチャンプル かぼちゃと豚肉の煮物 わかめサラダ	豆腐、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、わかめ、パプリカ、コーン		494
		夕 ごはん 酢鶏風 白菜と油揚げの炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、白菜、人参、ほうれん草、コーン、カリフラワー		471
10日	火	昼 ごはん たら照焼き ごぼうのそぼろあんかけ ポテトサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ		456
		夕 ごはん 豚肉のクリーム煮 キャベツと大豆の炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、カリフラワー、コーン		490
11日	水	昼 ごはん 鶏肉の味噌焼き 白菜とツナの煮物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、人参、ごぼう、パプリカ、きゅうり		471
		夕 ごはん 厚揚げの中華煮 青梗菜と豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、人参、青梗菜、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ		447
12日	木	昼 ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 ほうれん草と豆腐の炒め物 ポテトサラダ	豚肉、豆腐	精白米、じゃが芋、油、砂糖、コーンシチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、パプリカ		475
		夕 ごはん ますの香味焼き かぼちゃのそぼろあんかけ ひじきサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、かぼちゃ、ひじき、きゅうり、パプリカ		478
13日	金	昼 ごはん さわらのトマトソースがけ 里芋と鶏肉の煮物 キャロットサラダ	さわら、鶏肉	精白米、里芋、砂糖、イタリアンドレッシング	トマト、玉ねぎ、人参、カリフラワー、コーン		479
		夕 ごはん 回鍋肉風 ごぼうとツナの煮物 オニオンサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、ごぼう、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン		487
16日	月	昼 ごはん 豚肉の中華煮 青梗菜と大豆の炒め物 オニオンサラダ	豚肉、大豆	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	白菜、パプリカ、青梗菜、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		477
		夕 ごはん たらマヨ焼き キャベツのそぼろ炒め ごぼうサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、マヨネーズ、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、パプリカ、コーン		447

11月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kg-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
17日	火	昼	ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜と豆腐の炒め物 コーンサラダ	鶏肉、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	小松菜、玉ねぎ、コーン、カリフラワー、きゅうり		478
		夕	ごはん さわらの漬焼き ひじきと油揚げの煮物 ポテトサラダ	さわら、油揚げ	精白米、じゃが芋、砂糖、マヨネーズ	ひじき、人参、きゅうり、コーン		473
18日	水	昼	ごはん 赤魚のマヨ焼き ごぼうの鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、砂糖、マヨネーズ、サウザンドレッシング	ごぼう、人参、かぼちゃ、パプリカ、コーン		490
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き ほうれん草と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、カリフラワー、パプリカ		475
19日	木	昼	ごはん ますのバジル風味焼き ひじきと油揚げの煮物 大根サラダ	ます、油揚げ	精白米、砂糖、和風ドレッシング	バジル、ひじき、人参、大根、パプリカ、きゅうり		478
		夕	ごはん 豚肉のトマト煮 キャベツとツナの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	トマト、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、人参、カリフラワー、コーン		467
20日	金	昼	ごはん 豚肉の甘辛煮 小松菜とツナの炒め物 さつま芋サラダ	豚肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり、パプリカ		471
		夕	ごはん 厚揚げの中華煮 青梗菜と鶏肉の炒め物 ポパイサラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	白菜、人参、青梗菜、玉ねぎ、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		487
24日	火	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃとツナの煮物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、人参、コーン		460
		夕	ごはん 赤魚のマヨ焼き 小松菜と大豆の炒め物 大根サラダ	赤魚、大豆	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	小松菜、玉ねぎ、大根、パプリカ、コーン		478
25日	水	昼	ごはん さわらの漬焼き 大根と大豆の煮物 ポテトサラダ	さわら、大豆	精白米、じゃが芋、砂糖、マヨネーズ	大根、人参、きゅうり、コーン		473
		夕	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツと豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	豆腐、鶏ひき肉、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、ごぼう、パプリカ、コーン		468
26日	木	昼	ごはん 鶏肉のカレー風煮 キャベツと豆腐の炒め物 わかめサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、わかめ、パプリカ、コーン		482
		夕	ごはん ますの味噌マヨ焼き ごぼうのそぼろあんかけ かぼちゃサラダ	ます、鶏ひき肉、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、サウザンドレッシング	ごぼう、人参、かぼちゃ、きゅうり、コーン		474
27日	金	昼	ごはん たらのおニオンソースかけ じゃが芋のそぼろ炒め コールスローサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、サウザンドレッシング	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		471
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き 白菜と豆腐の炒め物 コーンサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、フレンチドレッシング	白菜、パプリカ、コーン、カリフラワー、きゅうり		475
30日	月	昼	ごはん 赤魚の漬焼き 小松菜のそぼろ炒め ひじきサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、和風ドレッシング	小松菜、玉ねぎ、ひじき、きゅうり、もやし		478
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と豆腐の炒め物 ポテトサラダ	豚肉、豆腐	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	生姜、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、コーン		466

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて、... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせていただきます

カレールー・シチューの素などの調味料にしましては小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。