

11

November



しちごさん
七五三

11月15日は七五三の日です。11月になると、着物を着て家族とおまいりするすがたをよく見かけますね。七五三のおいわいは、一人前の子どもになるまでのそれぞれの区切りに、成長をいいう行事をしたのが始まりです。おいわいに食べるものは、お赤飯の他に「ちとせあめ」があります。「ちとせ」は漢字で「千歳」と書き、千年という意味からも子どもたちが長生きできるよう、みんなの成長を願う気持ちがこめられています。



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					1
					ミニアメリカンドッグ（小麦）
2 Week	4	5	6	7	8
	振替休日	ぶどうゼリー	ポテトフライ	鶏肉の竜田揚げ	おから蒸しパン（小麦・乳）
3 Week	11	12	13	14	15
	大学芋	レーズン蒸しパン（小麦・乳）	ピーチゼリー	ほうれん草クッキー（小麦）	鮭まぶしごはん
4 Week	18	19	20	21	22
	オレンジゼリー	鶏そぼろごはん	あずきクッキー（小麦）	オレンジマフィン（小麦）	鶏肉の竜田揚げ
5 Week	25	26	27	28	29
	スイートポテト	ハッシュドポテト	ハンバーグサンド	メロンゼリー	青のりポテトフライ

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アボ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
1日	金	ミニアメリカンドッグ	衣(小麦粉、砂糖、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、植物油脂、食塩)、魚肉すり身、植物油脂、ペースト状植物性たん白、でん粉、粉末状植物性たん白、食塩、砂糖、たまねぎエキス、香味食用油、香辛料、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス、揚げ油(パーム油)、加工でん粉、ソルビトール、ベーキングパウダー、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、(原材料の一部に大豆を含む)	小麦
5日	火	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
6日	水	ポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、精製塩	
7日	木	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、しょうが、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
8日	金	おから蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、おからパウダー	小麦・乳
11日	月	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	
12日	火	レーズン蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、レーズン	小麦・乳
13日	水	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	
14日	木	ほうれん草クッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)、ほうれん草ピューレ(ほうれん草)	小麦
15日	金	鮭まぶしごはん	鮭、醤油、みりん、精白米	
18日	月	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	
19日	火	鶏そぼろごはん	精白米、鶏ひき肉、醤油、みりん、きび糖	
20日	水	あずきクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	小麦
21日	木	オレンジマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、オレンジジュース	小麦
22日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、しょうが、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
25日	月	スイートポテト	さつま芋、きび糖	
26日	火	ハッシュドポテト	じゃが芋、植物性油脂、キャノーラ油	
27日	水	ハンバーグサンド	米粉パン(米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類)ハンバーグ(鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、香料、加工でんぶん、ぶどう糖)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)	
28日	木	メロンゼリー	糖類(砂糖、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	
29日	金	青のりポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、精製塩、青のり	

2019 年 11 月

ポケモングローバルアカデミー様

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 1材料のもとになる	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
1日	金	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃと彩り豆の煮物 きゅうりサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	生姜、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、人参、コーン		439
		タ	ごはん さわらの漬焼き キャベツと鶏肉の炒め物 さつま芋サラダ	さわら、鶏肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ		457
5日	火	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 白菜と大豆の炒め煮 ポパイサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		447
		タ	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とツナの炒め物 オニオンサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	長ネギ、小松菜、もやし、玉ねぎ、コーン、パプリカ		457
6日	水	昼	ごはん さわらの味噌焼き もやしと豚肉の炒め物 わかめサラダ	さわら、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	もやし、パプリカ、わかめ、コーン、カリフラワー		438
		タ	ごはん チキンハヤシ風 ほうれん草と大豆の炒め物 大根サラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、大根、きゅうり、コーン		458
7日	木	昼	ごはん 豚肉のトマト煮 青梗菜と豆腐の和風炒め さつま芋サラダ	豚肉、豆腐	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、青梗菜、人参、ズッキーニ、パプリカ		439
		タ	ごはん たら照焼き 大根のそぼろ煮 カリフラワーサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	大根、カリフラワー、コーン、パプリカ		457
8日	金	昼	ごはん 赤魚のカレー風味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 コーンサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、カレールー、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参、きゅうり		443
		タ	ごはん 豚肉の甘辛炒め 青梗菜とツナの炒め物 コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、キャベツ、きゅうり、カリフラワー		442
11日	月	昼	ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 青梗菜と彩り豆の炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、コーンクリームシチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		442
		タ	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜と豚肉の炒め物 大根サラダ	豆腐、鶏ひき肉、豚肉	精白米、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、大根、きゅうり、コーン		465
12日	火	昼	ごはん ますのトマトソースがけ ごぼうと鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、ごぼう、人参、カリフラワー、コーン、きゅうり		447
		タ	ごはん 鶏肉の味噌焼き もやしとツナの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	もやし、パプリカ、ズッキーニ		443
13日	水	昼	ごはん 豚肉の中華炒め 白菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ、白菜、もやし、ごぼう、きゅうり、コーン		448
		タ	ごはん 赤魚のバジル風味焼き 肉じゃが ひじきサラダ	赤魚、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	バジル、人参、ひじき、カリフラワー、コーン		465
14日	木	昼	ごはん たら焼焼き 小松菜と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、コーン		442
		タ	ごはん 豚肉のカレー風味煮 白菜と彩り豆の炒め物 パプリカサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、もやし、パプリカ、カリフラワー		451
15日	金	昼	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 大根とツナの中華炒め コーンサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	長ネギ、大根、青梗菜、コーン、きゅうり、カリフラワー		457
		タ	ごはん さわらの照焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 キャロットサラダ	さわら、鶏肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	小松菜、もやし、人参、カリフラワー、コーン		450
18日	月	昼	ごはん 豚肉のチンジャオロースー風 ごぼうとツナの煮物 コーンサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	もやし、パプリカ、ごぼう、人参、カリフラワー、コーン、きゅうり、玉ねぎ		448
		タ	ごはん 厚揚げの中華炒め 青梗菜と大豆の炒め物 ごぼうサラダ	厚揚げ、大豆	精白米、油、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、青梗菜、もやし、ごぼう、きゅうり、コーン		459
19日	火	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 ほうれん草と油揚げの炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、コーン		449
		タ	ごはん ますの照焼き かぼちゃと豚肉の煮物 コールスローサラダ	ます、豚肉	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、パプリカ		447

2019 年 11 月

ポケモングローバルアカデミー様

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 材料のもとになる	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
20日	水	昼	ごはん さわらの漬焼き キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリア ンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、カリフラ ワー、人参、きゅうり		459
		タ	ごはん 豚肉の甘辛炒め 白菜と豆腐の炒め物 わかめサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、和風ド レッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、わか め、カリフラワー、コーン		465
21日	木	昼	ごはん 豆腐のチャンブル 里芋のそぼろ煮 大根サラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、里芋、油、砂糖、和 風ドレッシング	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、 コーン		457
		タ	ごはん たらのカレー風味焼き 小松菜と豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	たら、豚肉	精白米、さつま芋、油、カ レールー、マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、人参、ブロッコ リー		447
22日	金	昼	ごはん 赤魚の照焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 コールスローサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、フレンチ ドレッシング	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、きゅ うり、パプリカ		458
		タ	ごはん 鶏肉の照焼き 彩り豆のトマト煮 かぼちゃサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、マヨネー ズ	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、きゅ うり、パプリカ		438
25日	月	昼	ごはん ますのネギ味噌焼き キャベツと豚肉の炒め物 ポパイサラダ	ます、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、和風ド レッシング	長ネギ、キャベツ、もやし、ほう れん草、カリフラワー、コーン		465
		タ	ごはん 豚肉のクリーム煮 ごぼうと大豆の煮物 ポテトサラダ	豚肉、大豆	精白米、じゃが芋、油、シ チューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、ごぼう、人参、パブリ カ、ズッキーニ		457
26日	火	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 白菜と鶏肉の炒め物 キャロットサラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、片栗粉、油、イタリ アンドレッシング	玉ねぎ、コーン、白菜、パブリ カ、人参、きゅうり、カリフラ ワー		457
		タ	ごはん 赤魚の味噌焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 わかめサラダ	赤魚、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、和風ド レッシング	青梗菜、もやし、わかめ、玉ね ぎ、コーン		439
27日	水	昼	ごはん ポークハヤシ風 じゃが芋と大豆の煮物 ごぼうサラダ	豚肉、大豆	精白米、じゃが芋、油、砂 糖、ハヤシベース、マヨネー ズ	玉ねぎ、人参、ごぼう、きゅう り、コーン		448
		タ	ごはん 鶏肉の照焼き 白菜と油揚げの煮物 トマトサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、イタリア ンドレッシング	白菜、人参、トマト、玉ねぎ、 きゅうり		459
28日	木	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 小松菜とツナの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、カ レールー、サウザンドレッシ ング	小松菜、玉ねぎ、パプリカ、ズッ キーニ		449
		タ	ごはん さわらのバジル風味焼き 大根と鶏肉の煮物 コールスローサラダ	さわら、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリア ンドレッシング	バジル、大根、人参、キャベツ、 きゅうり、パプリカ		439
29日	金	昼	ごはん たらの野菜あんかけ ごぼうのそぼろ炒め カリフラワーサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、 フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、ごぼう、カリフラ ワー、コーン、パプリカ		465
		タ	ごはん 厚揚げの味噌炒め キャベツとツナの炒め物 コーンサラダ	厚揚げ、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、サウザン ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、コー ン、パプリカ、ズッキーニ		459

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

※ 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。