



「いただきます・ごちそうさまに込める心」

食事の前の「いただきます」のあいさつは、食べ物を与えていただいた自然の恵み、命に感謝するという意味が込められています。「ごちそうさま」は、作物を育てる人、育てたものを運ぶ人、その作物を料理する人、作られた料理を準備する人など、多くの人の働きに感謝をする意味が込められています。食べる前に、この食事ができるまでにどのような人たちの働きがあったのか、少し考えてみてください。自然とあいさつができるようになりましょう。

11月23日は勤労感謝の日



1 日 金曜日		
朝	ごはん/みそ汁/ウインナー/ふりかけ	
	アレルギー	505/17.8
給食	きのこのトマトクリームパスタ スープ/カラフルサラダ	
	アレルギー	861/31.4
夕		
	アレルギー	

4 日 月曜日		5 日 火曜日		6 日 水曜日		7 日 木曜日		8 日 金曜日	
朝	振替休日	トースト/セルフスूप ハムステーキ/ヨーグルト		ごはん/みそ汁/卵焼き/のり		あんバターサンド/セルフドリンク ジャーマンポテト		トースト/スूप/りんご	
		アレルギー	428/16. 7	アレルギー	476/19. 1	アレルギー	469/13. 2	アレルギー	373/11. 0
給食		ごはん/すまし汁 魚のゆずみそ焼き/ひじきの煮物		ごはん/八宝菜/ナムル/大学いも		ごはん/スूप ガーリックチキン/フレンチサラダ		ごはん/豚汁/納豆のかき揚げ/ゆかり和え	
		アレルギー	639/29. 1	アレルギー	787/29. 8	アレルギー	782/31. 3	アレルギー	652/22. 9
夕		ごはん/ビーフシチュー 豆サラダ/デザート		まいたけごはん/すまし汁 鮭の塩焼き/柿なます		ごはん/みそ汁 油揚げの七宝煮/ごま和え		ごはん/スूप トンテキ/スパゲティサラダ	
		アレルギー	946/32. 4	アレルギー	518/29. 4	アレルギー	616/26. 7	アレルギー	817/33. 5

	9日 土曜日		12日 火曜日		13日 水曜日		14日 木曜日		15日 金曜日	
朝	ごはん/みそ汁/キャベツ入りつくね		トースト/セルフドリンク スペイン風オムレツ/ヨーグルト		ロールパン/コンスープ/オレンジ		メロンパン/セルフドリンク ゆで卵/ブロッコリーの塩ゆで		ごはん/みそ汁/納豆	
	アレルギー	536/21.3	アレルギー	453/17.8	アレルギー	490/11.4	アレルギー	464/16.8	アレルギー	461/17.6
給食	【お弁当】		ビビンバ/スープ		ごはん/みぞれ汁 豚肉のねぎみそ焼き/わかめの酢の物		さつま芋ごはん/飛鳥汁 鰯の香味焼き/おかか和え		照り焼きチキンバーガー/スープ フライドポテト/ジョア	
	アレルギー		アレルギー	729/34.8	アレルギー	655/40.1	アレルギー	700/34.2	アレルギー	773/27.4
夕	         		ごはん/すまし汁 鶏のゆずこしょう焼き/浅漬け		ごはん/みそ汁/鰯の照り焼き/卵の花		ごはん/スープ/煮込みハンバーグ ペンネ/キャロットラペ		      	
	アレルギー		アレルギー	684/31.2	アレルギー	647/29.1	アレルギー	814/26.6	アレルギー	

	18日 月曜日		19日 火曜日		20日 水曜日		21日 木曜日		22日 金曜日	
朝	トースト/セルフスープ ベーコンエッグ/ヨーグルト		マロンデニッシュ/セルフドリンク/サラダ		ごはん/みそ汁/鶏肉の二色巻き		トースト/セルフドリンク ほうれん草ソテー/ヨーグルト		ごはん/みそ汁/鯖の塩焼き	
	アレルギー	456/15.0	アレルギー	520/11.4	アレルギー	491/17.2	アレルギー	377/15.2	アレルギー	550/21.3
給食	ごはん/かき玉汁 豚肉の角煮風/のり和え		ごはん/なめこ汁 高野豆腐のあんかけ/たくあん和え		ピラフ/スープ 鯰フライのコチュタルソース/焼き野菜		チキンカレー/ミモザサラダ		お好み焼き/中華スープ/大根フライ	
	アレルギー	749/40.5	アレルギー	786/31.8	アレルギー	899/31.9	アレルギー	891/27.1	アレルギー	613/21.3
夕	ごはん/いものこ汁 さんまのかば焼き/はりはり漬け		ごはん/スープ 蒸し鶏の中華和え/ナムル		他人丼/けんちん汁 ちくわの酢の物/デザート		ごはん/かす汁/すき焼き煮/即席漬け			
	アレルギー	678/22.1	アレルギー	680/25.7	アレルギー	819/38.7	アレルギー	710/34.9	アレルギー	

	25日 月曜日		26日 火曜日		27日 水曜日		28日 木曜日		29日 金曜日	
朝	天然酵母パン/セルフドリンク チキンピカタ/ヨーグルト		ごはん/みそ汁/ミートボール		ホットケーキ/セルフドリンク サラダ/ヨーグルト		クロワッサン/ミネストローネ/バナナ		ごはん/みそ汁/れんこんのきんぴら	
	アレルギー	464/17.2	アレルギー	521/17.8	アレルギー	451/16.0	アレルギー	418/10.3	アレルギー	484/15.8
給食	ルーローハン/スープ		ごはん/すまし汁 鮭の梅マヨ焼き/こんにゃくの炒め煮		菜飯/姫路おでん/みかん		ごはん/みそ汁 鶏とごぼうの炒め煮/金時豆の甘煮		パケット/スープ/グラタン/野菜サラダ	
	アレルギー	998/35.2	アレルギー	695/34.9	アレルギー	848/48.5	アレルギー	720/29.7	アレルギー	757/36.2
夕	ごはん/ばち汁/真珠蒸し/磯香和え		減量ごはん/キムチ鍋 東京コロッケ		ごはん/みそ汁 鶏肉のから揚げ/コールスローサラダ		ごはん/よしの汁/鯖のみそ煮/梅肉和え		🍲🍲🍲🍲🍲🍲🍲🍲🍲🍲🍲🍲	
	アレルギー	640/24.8	アレルギー	815/30.3	アレルギー	940/33.4	アレルギー	685/25.3	アレルギー	