



今月のテーマ  
かむことを  
意識して食べよう

武蔵共同調理場

みなさんは普段からよくかんで食べていますか。11月8日は「いい歯の日」です。よくかむことは、消化吸収を助け、食事を味わい楽しむことができます。今月は、かむことを意識できるよう、献立も工夫しています。よくかんで食べてください。

かみごたえのある食品を食べよう

「かたい食品」や「弾力のあるもの」「食物繊維が多いもの」などは、かみごたえがあり、自然とかむ回数を増やすことができます。

●かたい食品  
ナッツ 大豆 小魚

●食物繊維の多い食品・弾力のある食品  
海藻類 根菜類 きのこと類 こんにやく

調理方法を工夫しよう

同じ食品でも切り方や加熱の有無などによってかみごたえが変わります。

●切り方の工夫  
繊維に沿って切る  
大きく切る

●加熱の工夫  
焼く・揚げることで水分が減ってかみごたえアップ  
めざし・いりこの揚げがらめ

11月の市産品  
ねぎ  
れんこん  
なす  
水菜  
にら  
チンゲンサイ  
さつまいも  
みかん

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			清水中	武蔵中
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂			
1月	コッペパン 牛乳 チリコンカン コーンサラダ 野菜のスープ煮	豚肉・大豆	牛乳	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく 小松菜	パン 砂糖	油	787	×	① ② ③
2火	めざし ごまネーズ和え だご汁	チキンフレーク 鶏肉・油揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参・ねぎ	もやし 白菜・大根・しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ	799	① ② ③	① ② ③
4木	ごはん 牛乳 筑前煮 柿なます みそ豆	鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ 大豆・みそ	牛乳	人参	れんこん・ごぼう・たけのこ・しいたけ 大根・柿	米 砂糖	油 ごま	807	① ② ③	① ② ③
5金	麦ごはん 牛乳 いわしのねぎソース 即席漬け おからのみそ汁	いわし 豆腐・おから・油揚げ・みそ	牛乳	ねぎ 昆布 小松菜	生姜 白菜 玉ねぎ	米 麦 でんぷん・砂糖	油 ごま	774	① ② ③	① ② ③
8月	ココアパン 牛乳 和風スパゲティ シャキシャキれんこんサラダ みかん	豚肉・魚すり身あげ ハム	牛乳	ひじき チンゲン菜・人参 小松菜	玉ねぎ・しめじ・コーン れんこん・大根 みかん	パン スパゲッティ 砂糖	油	824	① ② ③	① ② ③
9火	麦ごはん 牛乳 カレーマーボー豆腐 ナムル	豚肉・レバー・豆腐・みそ	牛乳	人参・ねぎ にら	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜 もやし	米 麦 砂糖・でんぷん	油 ごま・ごま油	814	① ② ③	① ② ③
10水	揚げパン 牛乳 人参サラダ 秋のクリームスープ	きな粉 ツナ 鶏肉	牛乳	人参 人参・チンゲン菜	きゅうり・玉ねぎ 玉ねぎ・しめじ	パン・砂糖 砂糖	油 油	811	① ② ③	① ② ③
11木	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ゆず香あえ 高菜の油いため	鶏肉・油揚げ・大豆・高野豆腐・ちぎり揚げ	牛乳	いりこ 人参 人参	ごぼう・たけのこ・しいたけ 大根・ゆず	米 砂糖	油 ごま・油・ごま油	789	① ② ③	① ② ③
12金	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ さつまいもチップス	豚肉 チーズ・スキムミルク わかめ・海藻めん	牛乳	人参・トマト 小松菜	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ 大根	米 麦・じゃが芋 砂糖	油 ごま・油	846	① ② ③	① ② ③
15月	丸パン 牛乳 コロケ グリーンサラダ コーンと卵のスープ	牛肉 卵・ベーコン・豆腐	牛乳	人参 人参	キャベツ・玉ねぎ コーン・玉ねぎ・えのきたけ	パン じゃがいも パン粉 砂糖	油 油	829	① ② ③	① ② ③
16火	秋の実りごはん 牛乳 さばの塩焼き のっぺい汁	鶏肉 さば 油揚げ・豆腐・かつおだし	牛乳	しらす干し 人参 人参・ねぎ	しめじ・れんこん 大根・ごぼう・しいたけ	米 麦・さつまいも・砂糖 砂糖	油 油	822	① ② ③	① ② ③
17水	丸パン 牛乳 カミカミナッツサラダ 肉団子スープ さつまいも入りあん	ひごまるデー しらす干し ミートボール 小豆	牛乳	小松菜・人参 人参・ねぎ	もやし 白菜・玉ねぎ・生姜	パン 砂糖 春雨	油 油	770	① ② ③	① ② ③
18木	ごはん 牛乳 八宝菜 切干大根の中華サラダ いりこの揚げがらめ	カルたんデー 豚肉・かまぼこ・うずら卵 ツナ いりこ	牛乳	人参・チンゲン菜 人参	白菜・玉ねぎ・もやし・たけのこ 切干大根・きゅうり	米 でんぷん 砂糖	ごま油・油 ごま・ごま油 油	771	① ② ③	① ② ③
19金	麦ごはん 牛乳 魚フライ わかめの酢の物 豚汁	ホキ 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	わかめ 人参 人参・ねぎ	キャベツ 大根・ごぼう・生姜	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま 油	774	① ② ③	① ② ③
22月	コッペパン 牛乳 白菜ときのこのシチュー ツナサラダ 黒糖ピーズ	鶏肉・ベーコン・いんげん豆 ツナ 大豆	牛乳	人参 人参	白菜・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ もやし	パン じゃが芋 砂糖	油 油	779	① ② ③	① ② ③
24水	丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ダブルポテトサラダ 白菜スープ	ハンバーグ ハム 豚肉	牛乳	人参・ねぎ	きゅうり・コーン 白菜・玉ねぎ	パン 砂糖・でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ 油	787	① ② ③	① ② ③
25木	ごはん 牛乳 元気がでるレバー ごま酢あえ かきたま汁	鶏レバー・ホキ わかめ 昆布だし	牛乳	にら チンゲン菜・人参 人参・ねぎ	もやし 玉ねぎ・しいたけ	米 でんぷん・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油	808	① ② ③	① ② ③
26金	ポークカレー 牛乳 大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	人参・トマト 水菜	玉ねぎ・にんにく・生姜 大根	米 麦・じゃが芋 砂糖	油 油・ごま油	822	① ② ③	① ② ③
29月	黒糖パン 牛乳 スパゲティミートソース じゃこと豆のかりかりサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳	粉チーズ しらす干し 小松菜	玉ねぎ・にんにく・セロリ キャベツ りんご	パン スパゲッティ 砂糖	油 油・ごま油	847	① ② ③	① ② ③
30火	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 れんこんきんぴら 大根と厚揚げのみそ汁	卵 魚すり身あげ 油揚げ・厚揚げ・みそ	牛乳	人参 わかめ・いりこだし ねぎ・人参	れんこん 大根・えのきたけ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま・油	777	① ② ③	① ② ③

※ 都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。