



2025年11月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるもとになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
4 火	スパゲッティナポリタン	ハム	スパゲッティ/油	玉葱/ピーマン/マッシュルーム/カットトマト/にんにく	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/レタス/きゅうり	394
	ほうれん草と豚肉のスープ(中華だし)	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	たんぱく質(g)
	みかん			みかん	18.9
5 水	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	ポトフ	鶏肉、ベーコン	じゃがいも	大根/人参/かぶ/キャベツ	392
	ブロッコリーボイル		マヨネーズ	ブロッコリー	たんぱく質(g)
	キャンディーチーズ	チーズ		バナナ	21.5
6 木	ごはん		ごはん		エネルギー(kcal)
	ムキカレイの照り焼き	ムキカレイ	砂糖		370
	小松菜と竹輪の和え物	竹輪		小松菜/人参/キャベツ	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	19.1
7 金	柿			柿	
	豚肉と白菜の旨煮丼	豚肉	ごはん/油/片栗粉	白菜/きくらげ/にんにく/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	419
	わかめスープ(鶏ガラ)	わかめ	ごま	玉葱	たんぱく質(g)
10 月	みかん			みかん	15.4
	あんかけうどん	豚肉	うどん/油 /片栗粉	人参/玉葱/小松菜/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	400
	柿			柿	たんぱく質(g)
11 火					16.4
	ごはん		ごはん		エネルギー(kcal)
	鮭の塩こうじ焼き	鮭/塩こうじ			433
	野菜炒め(中華だし)		油	キャベツ/人参/もやし/にら	たんぱく質(g)
12 水	味噌汁	味噌/豆腐		なめこ	21.4
	りんご			りんご	
	わかめごはん	わかめ	ごはん		エネルギー(kcal)
	おでん	うずらの卵/竹輪/がんも/あられはんぺん/つみれ/揚げポウル/昆布	ちくわぶ/こんにゃく	大根/人参	416
13 木	おかか和え	鰹節		キャベツ/小松菜	たんぱく質(g)
	柿			柿	16
	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のトマト煮	鶏肉	油/片栗粉	人参/玉葱/カットトマト/にんにく	367
14 金	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	かぶと豚挽き肉のスープ(コンソメ)	豚ひき肉		かぶ	16.2
	バナナ			バナナ	
	ごはん		ごはん		エネルギー(kcal)
17 月	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉/高野豆腐	油/こんにゃく/里芋	人参/生姜/グリーンピース	424
	和え物			キャベツ/ほうれん草	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌/油揚げ		大根	17.9
	柿			柿	
18 火	ハヤシライス	豚肉	ごはん/じゃがいも/油/小麦粉	玉葱/マッシュルーム/にんにく	エネルギー(kcal)
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	451
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
					14
19 水	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のから揚げ	鶏肉/つなぎ卵	油/片栗粉/小麦粉	にんにく/生姜	436
	ブロッコリーとベーコンのサラダ	ベーコン	油	ブロッコリー/人参/コーン	たんぱく質(g)
	トマトと玉葱のスープ(コンソメ)			カットトマト/玉葱	19.9
19 水	バナナ			バナナ	
	醤油スパゲッティ	豚肉/のり/かつお節	スパゲッティ/油/片栗粉	人参/玉葱/にんにく	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/レタス/きゅうり	372
	牛ひき肉と大根のスープ(中華だし)	牛ひき肉	油	大根	たんぱく質(g)
	みかん			みかん	17.9

20 木	親子丼	鶏肉/卵	ご飯/砂糖	玉葱/三つ葉	エネルギー(kcal)
	おかか和え	鰹節		キャベツ/人参	454
	味噌汁	味噌/豆腐		小松菜	たんぱく質(g)
	りんご			りんご	19.6
21 金	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鮭の人参クリームソース	鮭/牛乳/生クリーム	バター/小麦粉/油	人参	402
	グリーンサラダ		油	キャベツ/レタス/ブロッコリー	たんぱく質(g)
	牛肉入りトマトスープ(コンソメ)	牛肉		玉葱/カットトマト/にんにく	18.8
25 火	バナナ			バナナ	エネルギー(kcal)
	ご飯		ご飯		422
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉	油	大根/人参/生姜	たんぱく質(g)
	磯辺和え	のり		もやし/きゃべつ/ほうれん草	15.7
26 水	味噌汁	味噌	じゃがいも	玉葱	エネルギー(kcal)
	柿			柿	433
	黒糖ロール		黒糖ロール		たんぱく質(g)
	鮭のホワイトシチュー	鮭/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃがいも/油	人参/玉葱/コーン	16.1
27 木	カリカリベーコンサラダ	ベーコン	油	キャベツ/レタス/きゅうり	エネルギー(kcal)
	バナナ		片栗粉	バナナ	392
				カリフラワー/きゅうり/コーン	たんぱく質(g)
				ほうれん草/生姜	16.2
28 金	柿			柿	エネルギー(kcal)
	ミートスパゲッティ	豚ひき肉	スパゲッティ/油/砂糖/片栗粉	人参/玉葱/グリンピース/カットトマト/にんにく	431
	カリフラワーとコーンのサラダ		油	きゅうり/人参/レタス	たんぱく質(g)
	ほうれん草と牛肉のスープ(コンソメ)	牛肉	片栗粉	三つ葉	16.9
28 金	酢の物	鶏肉/味噌	ご飯/油/片栗粉	キャベツ/にんにく	エネルギー(kcal)
	すまし汁	わかめ/しらす	砂糖	きゅうり/人参/レタス	431
	りんご		花麩	三つ葉	たんぱく質(g)
				りんご	16.9

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。



腸活で 絶好腸

「腸活」って聞いたことがありますか？

腸内環境をより良い状態にするために行う様々な活動のことです。

毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、

嬉しい変化が現れるかもしれません。

ライフはじめよう！

問題 次の○に共通する漢字は何でしょうか？ (ヒント) 体の部位です。

○が立つ	○が黒い	○を割る
意味 怒ること	意味 意地が悪いこと	意味 本心を打ち明けること

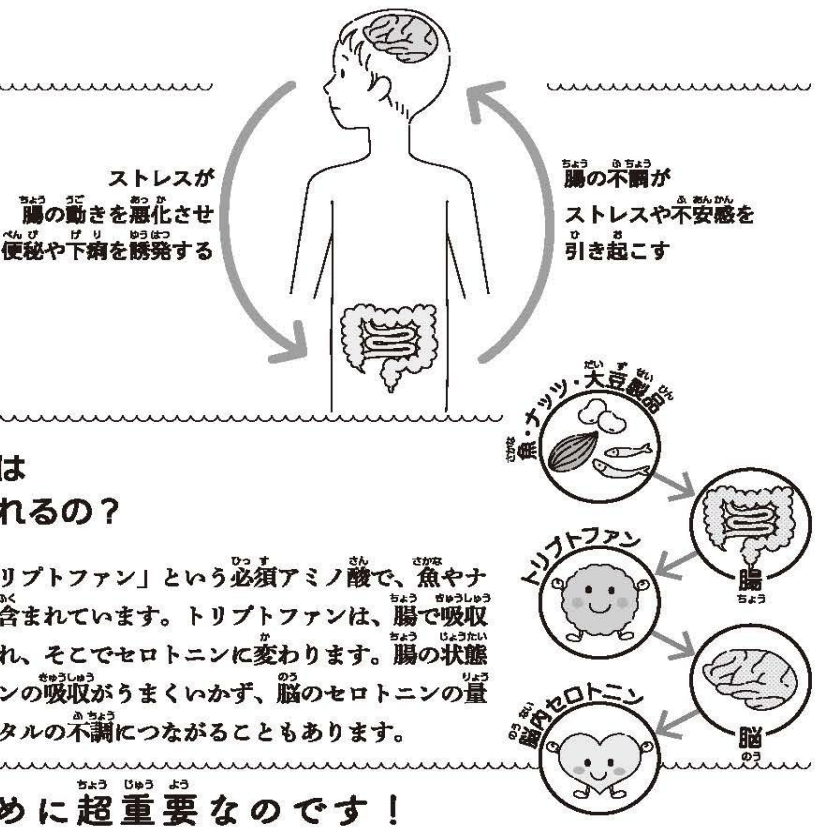
答え 腹

慣用句のなかには、「心」や「脳のはたらき」をお腹(腸)と結びつけるものがあります。人々は昔から、気持ちとお腹(腸)がつながっていることを実感していたのかもしれない。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？



脳腸相関のメカニズム

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。



腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる！けれど…

私たちが幸せを感じるとき、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。

腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日からできる！

腸活習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。

食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。

腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。

夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかりとると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

11月7日は「いいお腹の日」です。腸活で、お腹も心も整えてみませんか？