



	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
		21日(水)	20日(火)	19日(月)	27日(月)	23日(金)
献立	パン(イエローロール) パンプキンシチュー 小松菜とツナのポン酢和え 果物(梨)	御飯 さばのみそ煮 もやしときゅうりのナムル 中華風コーンスープ 果物(バナナ)	御飯 豚の生姜焼き 揚げさつまいも なすと油揚げのみそ汁 果物(柿)	ゆかりごはん 鶏の竜田揚げとスティック野菜 ほうれん草のしらす和え だいこんと揚げのみそ汁 果物(バナナ)	北海道ミルクパン 野菜入りソーセージ 白菜のごま和え ウインナーと大根のコンソメスープ 普通食;カルシウム甘醤油 せんべい 普通食以外;低たんぱくビスコ	御飯 さわらのごまみそ焼き かぼちゃの小豆煮 豆腐とほうれん草のすまし汁 果物(りんご)
材料	NEGイエロー30g×1ヶ 鶏肉もも皮なし たまねぎ 片栗粉 食塩 こしょう にんじん かぼちゃ たまねぎ 有塩バター 薄力粉 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぼん なし 	精白米 さば しょうが 信州みそ善光寺平(赤) 本みりん 三温糖 だいこん きゅうり 緑豆もやし にんじん ごま ごま油 かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 中華味 水 コーン缶 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 オクラ バナナ	精白米 豚もも たまねぎ 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん しょうが キャベツ さつまいも サラダ油 食塩 すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) だし なす たまねぎ 油揚げ ねぎ かき	精白米 ゆかり ごま 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 大豆油 きゅうり にんじん ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ バナナ    	北海道ミルク×1ヶ 豚ももミンチ キャベツ たまねぎ パセリ 片栗粉 にんにく 食塩 こしょう こいくちしょうゆ はくさい にんじん いらりごま こいくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ ウインナーソーセージ だいこん パセリ カルシウムせんべい 甘醤油味 低たんぱくビスコ	精白米 さわら 信州みそ善光寺平(赤) 本みりん 三温糖 いらりごま キャベツ かぼちゃ 上白糖 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし あずき 上白糖 かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 うすくちしょうゆ ほうれんそう たまねぎ りんご

バイキング給食の日

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

お楽しみ給食
「ハロウィン」


献立	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	22日(木)	28日(水)		30日(金)	29日(木)
献立	スパゲッティミートソース はくさいとツナのサラダ きゃべつとコーンの コンソメスープ 果物(りんご)	御飯 はまちの照り焼き 小松菜の磯あえ さといもと油揚げのみそ汁 ぼんせんえび	御飯 肉ごぼう ほうれん草とベーコンのバ ターソテー なすとえのきのみそ汁 果物(柿)	ミニ黒糖 ハロウィンハンバーグ ひじきとオクラのサラダ かぼちゃのポタージュ ぶどうゼリー	御飯 えだまめのかきあげ れんこんの炒め煮 白菜とわかめのみそ汁 果物(りんご)
材料	スパゲッティ オリーブ油 牛ももミンチ ホールトマト水煮缶 味の素KKコンソメ 赤ワイン たまねぎ にんにく 上新粉 有塩バター トマトケチャップ ウスターソース はくさい ツナ缶 マイルドマヨネーズ いりごま 糸花鰹 上白糖 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ コーン缶 たまねぎ りんご	精白米 はまち(切り身) 本みりん 日本酒 上白糖 こいくちしょうゆ キャベツ こまつな 緑豆もやし きざみのり こいくちしょうゆ 上白糖 すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) だし さといも 油揚げ たまねぎ ぼんせんえび 	精白米 牛肉 もも肉 ごぼう にんじん 水煮だいず サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 日本酒 かつお・昆布だし ほうれんそう ベーコン 有塩バター すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) だし なす えのきたけ カットわかめ かき	ミニ黒糖 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ブロッコリー ひじき オクラ たまねぎ にんじん 糸花鰹 こいくちしょうゆ 日清 マヨドレ かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 水 牛乳 食塩 こしょう ホイップクリーム ぶどうジュース 上白糖 イナアガー	精白米 えだまめ(さやつき) みつば さつまいも たまねぎ むきえび 薄力粉 片栗粉 日本酒 食塩 サラダ油 れんこん にんじん 豚もも サラダ油 かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) かつお・昆布だし はくさい カットわかめ かいわれ りんご

お楽しみ給食
「ハロウィン」
15日(木)・30日(金)



☆地元野菜☆
(普賢寺ふれあいの駅)

精白米
すりみそ(一休みそ)
黒枝豆



太赤字の食材です!

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	368Kcal	タンパク質	16g	脂質	10.7g	カルシウム	124mg	鉄	2.2mg	ビタミンA	161μg
ビタミンB1	0.26mg	ビタミンB2	0.22mg	ビタミンC	31mg	食物繊維	3.9g	食塩相当量	1.9g		