



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)
	21日(金)	19日(水)	20日(木)	17日(月)	25日(火)	31日(月)
献立	かぼちゃと豚ひき肉のカレー きやべつとツナのフレンチサラダ ヨーグルト	御飯 かれいの煮付け 小松菜とハムのマヨネーズ炒め なすと油揚げのみそ汁 果物(柿)	北海道ミルクパン 1P 野菜入りソーセージ(パン粉なし) さつまいもの甘煮 だいこんとベーコンのスープ 普通食;小魚ぼんせん 普通食以外;まんまるソフトせんべい	スパゲッティナポリタン ほうれん草のしらす和え かぼちゃのポタージュ 果物(りんご)	御飯 肉ごぼう きやべつとコーンのソテー なすとえのきのみそ汁 果物(柿)	御飯 豚の生姜焼き きゅうりとわかめの酢の物 えのきと豆腐のみそ汁 果物(りんご)
材料	精白米 豚ももミンチ たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ なす 味の素KKコンソメ サラダ油 パーモンドカレー甘口 キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 ソファール	精白米 かれい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 だいこん こまつな ローズハム 鶏卵 サラダ油 マイルドマヨネーズ 食塩 すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) だし 油揚げ たまねぎ なす かき	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 さつまいも だし こいくちしょうゆ 三温糖 味の素KKコンソメ 食塩 水 だいこん コーン缶 ベーコン パセリ 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい	スパゲッティ ウイナーソーセージ たまねぎ ピーマン トマケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 水 食塩 こしょう 有塩バター 上新粉 りんご	精白米 牛肉 もも肉 ごぼう にんじん 水煮だいず ピーマン 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 サラダ油 キャベツ コーン缶 食塩 こいくちしょうゆ 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	精白米 豚もも たまねぎ 日本酒 こいくちしょうゆ はちみつ しょうが キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) だし えのきたけ 豆腐(絹ごし) にんじん ねぎ りんご

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)
	27日(木)	28日(金)		26日(水)
献立	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 果物(柿)	御飯 えだまめのかきあげ 高野豆腐の卵とじ 白菜とわかめのみそ汁 カルシウムたまごボーロ	パン(イエローロール) 鮭のムニエル スイートポテトサラダ(マヨドレ) ウイナーと大根のコンソメスープ 果物(バナナ)	ミニ黒糖 さつまいもとかぼちゃの コロケ(パン粉、卵なし) ほうれん草のツナマヨサラダ (マヨドレ) マカロニと人参の コンソメスープ ぶどうゼリー
材料	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 かぼちゃ 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 かき	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 高野豆腐 ちりめんじゃこ にんじん 鶏卵 サラダ油 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 日本酒 すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) かつお・昆布だし はくさい しめじ カットわかめ カルシウムたまごボーロ	NEGイエロー30g×1ヶ アトランティックサーモン 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター キャベツ さつまいも コーン缶 きゅうり 日清 マヨドレ 食塩 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ ウイナーソーセージ だいこん パセリ バナナ	ミニ黒糖 さつまいも かぼちゃ サラダ油 たまねぎ 豚ももミンチ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 トマケチャップ コーン缶 ほうれんそう ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 マカロニ にんじん だいこん ぶどうジュース 上白糖 イナアガー

\*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」

<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	388Kcal	タンパク質	15.2g	脂質	11.6g	カルシウム	131mg	鉄	2.4mg	ビタミンA	192μg
ビタミンB1	0.26mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	37mg	食物繊維	3.9g	食塩相当量	2g		

★地元のおやさい使っています!

(普賢寺ふれあいの駅より納品)

精白米 すりみそ えだまめ



★食育の取組★

「食べやすくする工夫①」

食材の切り方・・・野菜は小さく切る! 1.5cmが基本

下ごしらえ・・・根菜は、圧力鍋で下ゆでする。



などなど、毎日の給食で食べやすくする工夫をしています。

そのうえで、形態別に加工します。

粗刻み食・・・ほぐす、包丁できる。

とろみあんでまとめる

押しつぶし食・・・フードプロセッサーですりつぶす。

ミキサーにかけ、ムースゼリーにする。

ペースト食・・・ミキサーにかけたあと、とろみをつけ、味をととのえる。

経管用ペースト食

・・・ミキサーにかけ、茶こしでこす。