



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)
		17日(木)	18日(金)	21日(月)	30日(水)	23日(水)
献立	御飯 さつまいものコロッケ (パン粉、卵なし) キャベツと油揚げの煮物 だいこんとわかめのみそ汁 果物(バナナ)	パン(イエローロール) 照り焼きチキン ポテトサラダ(マヨドレ) きゃべつとコーンの コンソメスープ ヨーグルト(ストロベリー)	御飯 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草とウインナーの ソテー だいこんとわかめのみそ汁 果物(りんご)	わかめごはん ハンバーグ (卵、パン粉、牛乳なし) キャベツのコールスロー (マヨドレ) かぼちゃのポターージュ りんごゼリー	御飯 えだまめのかきあげ ほうれん草のしらす和え 豆腐とわかめのみそ汁 普・粗・押:カルシウムたまご ポーロ ペ・管;お水のゼリー (ピーチ)	レーズンパン すずきのムニエル 春雨ときゅうりのサラダ (マヨドレ) はくさいとにんじんのコンソメ スープ 果物(柿)
材料	精白米 さつまいも 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 トマトケチャップ きゅうり こいくちしょうゆ キャベツ 油揚げ にんじん かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし しめじ だいこん カットわかめ バナナ	NEGイエロー 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 上白糖 ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ じゃがいも にんじん きゅうり ローズハム 日清 マヨドレ 食塩 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン ソフール(ストロベリー)	精白米 トラウトサーモン 塩こうじ きゅうり こいくちしょうゆ ほうれんそう ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 かつお・昆布だし 糸花鰹 だいこん 食塩 うすくちしょうゆ カットわかめ かいわれ りんご	精白米 炊き込みわかめ 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 れんこん サラダ油 食塩 キャベツ きゅうり 冷凍コーン レモン果汁 日清 マヨドレ 牛乳 はちみつ かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター 水 りんごジュース 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 料理酒 食塩 水 サラダ油 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 だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ えのきたけ カルシウムたまごポーロ お水のゼリー(ピーチ)	NEGLEスラウト すずき 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター 冷凍コーン はるさめ きゅうり ローズハム 日清 マヨドレ 味の素KKコンソメ 食塩 はくさい にんじん 水 かき
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	
	29日(火)	25日(金)	24日(木)	31日(木)		
献立	スパゲッティミートソース 大根のツナ煮 ウインナーときゃべつの コンソメスープ 普・粗・押:ミルクスティック ペ・管;お水のゼリー(マスカット)	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)	御飯 豚の生姜焼き きゅうりとわかめのだし物 豆腐とえのきのみそ汁 果物(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 フライドポテト 白菜とわかめのみそ汁 果物(柿)	御飯 さわらのみそ焼き にんじんとひじきの炒め物 ふとほうれんそうのみそ汁 果物(りんご)	
材料	スパゲッティ オリーブ油 牛ももミンチ ホルモント水煮缶 味の素KKコンソメ 料理酒 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 上白糖 だいこん にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 水 ウインナー(卵不使用) キャベツ ミルクスティック お水のゼリー(マスカット)	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 カットわかめ 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 かつお・昆布だし 油揚げ なす かき	精白米 豚もも たまねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん しょうが にんじん 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 かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) えのきたけ さつまいも バナナ	精白米 ごま油 にんにく しょうが にんじん 豚ももミンチ 白ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ すりみそ 豆腐(絹ごし) にら 片栗粉 中華味 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし はくさい しめじ カットわかめ かき	精白米 さわら すりみそ 本みりん 三温糖 キャベツ サラダ油 食塩 にんじん 芽ひじき 油揚げ ピーマン 本みりん こいくちしょうゆ 日本酒 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし おつゆふ 食塩 うすくちしょうゆ ほうれんそう たまねぎ りんご	



★ お楽しみ給食 ★
「ハロウィン」

★ 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「紫ずきん」**



えだまめ「紫ずきん」
は、栄養がいっぱい!
成長期の体を作るのに必要な**アミノ酸**がバランスよく含まれており、野菜の中では**タンパク質**が豊富。
あと、成長期に必要な**カルシウム、鉄**も多いよ。
ビタミンB1、B2が多く含まれるので、疲れている時や皮膚が荒れている時におすすめです!

★ 給食試食会のお知らせ
・10月 4日(金) 12:30~13:10
あお組保護者様対象
・10月10日(木) 12:15~12:55
きらきら組保護者様対象
内容)給食試食、簡単調理実演
(各クラスの日程は後期行事計画をご確認ください)

*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	367Kcal	タンパク質	14.7g	脂質	10.6g	カルシウム	115mg	鉄	2.2mg	ビタミンA	143μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	33mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2.1g		