



	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	9日(木)
		17日(金)	16日(木)	21日(火)	24日(金)	22日(水)
献立	ミニ黒糖 ハンバーグ (卵、パン粉、牛乳なし) ポテトサラダ(マヨドレ) なすのポタージュ 果物(オレンジ)	焼き鳥缶の炊き込みご飯 きゃべつとウインナーのソテー 豚汁 ジョア(プレーン)	御飯 さばのみそ煮 きゃべつともやしのカレー炒め 豆腐とほうれん草のすまし汁 果物(梨)	あんかけうどん 豚肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用) 果物(梨)	パン(イエローロール) すずきのムニエル きゅうりとコーンのツナサラダ(マヨドレ) さつまいものスープ 果物(バナナ)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とウインナーのソテー 豆腐とたまねぎのみそ汁 果物(巨峰)
材料	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 冷凍コーン じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩 なす 水 たまねぎ 味の素K Kコンソメ 牛乳 有塩バター 食塩 オレンジ	焼き鳥缶(ほてい・たれ)芽ひじき 精白米 にんじん こいくちしょうゆ 本みりん 水 サラダ油 キャベツ ウインナー(卵不使用) 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ 豚もも だいこん さといも すりみそ 豆腐(絹ごし) ねぎ かつお・昆布だし ジョア(プレーン)Ca&V.D	精白米 さば しょうが すりみそ 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし カットわかめ キャベツ 緑豆もやし にんじん 鶏卵 ピーマン 食塩 カレー粉 サラダ油 かつお・昆布だし 糸花鰹 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 なし	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 豚ももミンチ たまねぎ にんじん 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ なし	NEGイエロー すずき 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター かぼちゃ きゅうり 冷凍コーン ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ さつまいも たまねぎ 味の素K Kコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター バナナ	精白米 鶏肉もも皮なし 上白糖 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが にんじん ほうれんそう 冷凍コーン ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) たまねぎ 巨峰(種無し)
	10日(金) 27日(月)	13日(月) 30日(木)	14日(火) 29日(水)	15日(水) 28日(火)		
献立	御飯 さつまいものコロケ (パン粉、卵なし) 大根の煮浸し えのきとわかめのみそ汁 ミルクプリン	レーズンパン さわらのカレームニエル キャベツとハムのサラダ(マヨドレ) たまねぎとじゃがいものコンソメスープ 普・粗・押;カルシウムウエハース、ペ・管;ゼリー飲料(りんご)	御飯 ささみのフライ かぼちゃの含め煮 わかめとなすのみそ汁 普・粗・押;ミルクスティック、ペ・管;ゼリー飲料(ぶどう)	御飯 豚の生姜焼き 小松菜とツナのポン酢和え なすと油揚げのみそ汁 果物(バナナ)		
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 だいこん 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 えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 寒天ミルクプリンの素 牛乳 フルーツソース (ストロベリー)	NEGLEズ ンラクト さわら 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター にんじん キャベツ ロースハム 冷凍コーン 日清 マヨドレ 味の素K Kコンソメ 水 食塩 たまねぎ じゃがいも パセリ 骨にカルシウムウエハース ゼリー飲料(りんご)	精白米 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 きゅうり こいくちしょうゆ かぼちゃ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし カットわかめ なす ミルクスティック ゼリー飲料(ぶどう)	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 こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぽん すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ なす バナナ		

★ 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 さつまいも

保存にきく缶詰を
使った給食です!

★ 備蓄食品を使おう!
～焼き鳥缶の炊き込みご飯～
○ 材料 ○
・米2合
・ほてい焼き鳥缶たれ味(内容量75g)1缶
・生ひじき大さじ2
・にんじん1/4本(みじんぎり)
・しょうゆ大さじ2
・みりん大さじ1
・水適宜
○ 作り方 ○
洗った米、焼き鳥缶(たれごと)、生ひじき、にんじん、しょうゆ、みりんを炊飯器にいれ、水を2合の線まで入れて炊く。

★ 秋においしい魚を食べよう!
さば
さけ
さんま
魚には、n-3系脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。これらは、脳の発達に必要ですが、体内では合成できず、食べ物からしか取れません。秋のおいしい魚を食べて、しっかり取りましょう!

*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	362Kcal	タンパク質	15.6g	脂質	10.1g	カルシウム	127mg	鉄	1.7mg	ビタミンA	137μg
ビタミンB1	0.25mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	22mg	食物繊維	2.9g	食塩相当量	2.1g		