



		3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)
		18日(水)	27日(金)	25日(水)	19日(木)	30日(月)	20日(金)
献立	御飯	御飯	レーズンパン	けんちんうどん	チキンカレーピラフ	御飯	えだまめのかきあげ
	銀鮭のムニエル (片栗粉)	チンジャオロウス	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め	豚肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用)	小松菜とハムのマヨネーズ炒め	ひじきとちくわの煮物	
材料	キャベツとニンジンのごま和え	春雨ときゅうりのサラダ (マヨドレ)	ほうれんそうとえのきのごま和え	普・粗; ミルクスティック、押・ペ・管; ゼリー飲料(りんご)	きゃべつとコーンのコンソメスープ	なすと油揚げのみそ汁	
	豆腐とだいこんのみそ汁	さつまいもとわかめのみそ汁	ウインナーとキャベツのコンソメスープ	干しうどん	ヨーグルト (ストロベリー)	果物 (バナナ)	
材料	果物 (りんご)	果物 (柿)	果物 (りんご)	鶏肉もも皮なし	精白米	精白米	えだまめ (さやつき)
	精白米	精白米	NEGLE-ズナグド	さといも	たまねぎ	みつば	さつまいも
材料	ぎんざけ	ピーマン	豚もも	ごぼう	にんじん	たまねぎ	むきえび小
	食塩	たけのこ水煮	たまねぎ	だいこん	ピーマン	薄力粉	片栗粉
材料	こしょう	にんじん	片栗粉	にんじん	味の素K Kコンソメ	料理酒	食塩
	片栗粉	牛肉 もも肉	食塩	豆腐 (絹ごし)	水	水	水
材料	有塩バター	料理酒	こしょう	かつお・昆布だし	食塩	有塩バター	芽ひじき
	ほうれんそう	食塩	トマトケチャップ	三温糖	有塩バター	こまつな	竹輪 (卵不使用)
材料	ウインナー (卵不使用)	片栗粉	ウスターソース	食塩	こまつな	ローズハム	鶏卵
	サラダ油	オイスターソース	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	ローズハム	鶏卵	サラダ油
材料	食塩	料理酒	サラダ油	本みりん	食塩	マイルドマヨネーズ	マイルドマヨネーズ
	キャベツ	こいくちしょうゆ	ほうれんそう	中華味	食塩	食塩	食塩
材料	にんじん	本みりん	えのきたけ	にんじん	水	水	水
	いりごま	上白糖	にんじん	いりごま	食塩	キャベツ	冷凍コーン
材料	上白糖	はるさめ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	味の本素K Kコンソメ	味の本素K Kコンソメ	味の本素K Kコンソメ
	こいくちしょうゆ	きゅうり	上白糖	上白糖	水	水	水
材料	たけやみそ	ローズハム	味の素K Kコンソメ	味の素K Kコンソメ	たけやみそ	たけやみそ	たけやみそ
	かつお・昆布だし	日清 マヨドレ	ウインナー (卵不使用)	ウインナー (卵不使用)	いりごま	いりごま	いりごま
材料	豆腐 (絹ごし)	たけやみそ	キャベツ	キャベツ	きゅうり	きゅうり	きゅうり
	だいこん	かつお・昆布だし	パセリ	パセリ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
材料	りんご	さつまいも	りんご	りんご	ミルクスティック	ミルクスティック	ミルクスティック
	★ 新米の季節です 給食では11月頃から切り替わります!	かき			ゼリー飲料 (りんご)	ゼリー飲料 (りんご)	ゼリー飲料 (りんご)
		12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	★ 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(ひのひかり) えだまめ(紫ずきん)	
		23日(月)	26日(木)	31日(火)		★ 給食レシピ ~えだまめのかき揚げ~ ○材料 (こども6人分)○ えだまめ(さやつき)・250g むきえび・120g 皮むきさつまいも・1/4個 みつば・6本 小麦粉・1/2カップ 片栗粉・1/4カップ 食塩・小さじ1/4 料理酒・大さじ1 冷水・大さじ5 揚げ油・適宜 ○作り方 ○ 1 たまねぎは薄切りする。さつまいもは千切りにし、水にさらしてあく抜きをする。えびは背わたをとり、1cmくらいに切る。えだまめはゆでてさやからだし、薄皮をとる。みつばは、1cmの長さに切る。 2 衣を作る。小麦粉、片栗粉、食塩、料理酒、冷水を混ぜる。1を入れて、ざっくり混ぜる。 3 熱した油に、2をスプーンですくって入れ、揚げる。	
献立	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	★ お楽しみ給食「ランチデー」★ 空のお弁当箱をご持参ください。 お弁当箱に給食を詰めます。 * ポターージュ、ゼリーは給食の食器に入れます。 * ペースト食は分かれているお弁当箱が入れやすいです。	
	鶏の竜田揚げ フライドポテト添え	さわらのごまみそ焼き	大豆入りチーズハンバーグ	照り焼きチキン	照り焼きチキン		
材料	小松菜のしらす和え	れんこんの炒め煮	ほうれん草の磯和え	ごぼうのサラダ(マヨドレ)	ごぼうのサラダ(マヨドレ)		
	かぼちゃのポターージュ	中華風コーンスープ	なすとえのきのみそ汁	豆腐とたまねぎのみそ汁	豆腐とたまねぎのみそ汁		
材料	ぶどうゼリー	果物 (りんご)	普; 小魚ぼんせん、粗・押; まんまるソフト、ペ・管; ゼリー(もも)	果物 (柿)	果物 (柿)		
	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米		
材料	鶏もも皮なし	さわら	牛ももミンチ	鶏肉もも皮付き	鶏肉もも皮付き		
	しょうが	たけやみそ	水煮だいたまねぎ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ		
材料	こいくちしょうゆ	本みりん	たまねぎ	本みりん	本みりん		
	料理酒	三温糖	プロセスチーズ	料理酒	料理酒		
材料	片栗粉	いりごま	豆腐 (絹ごし)	上白糖	上白糖		
	サラダ油	ブロッコリー	片栗粉	ブロッコリー	ブロッコリー		
材料	じゃがいも	こいくちしょうゆ	食塩	冷凍コーン	冷凍コーン		
	片栗粉	れんこん	こしょう	有塩バター	有塩バター		
材料	サラダ油	にんじん	ナツメグ	ごぼう	ごぼう		
	食塩	豚もも	トマトケチャップ	にんじん	にんじん		
材料	こまつな	サラダ油	きゅうり	きゅうり	きゅうり		
	ちりめんじゃこ	かつお・昆布だし	こいくちしょうゆ	いりごま	いりごま		
材料	こいくちしょうゆ	上白糖	ほうれんそう	日清 マヨドレ	日清 マヨドレ		
	かぼちゃ	こいくちしょうゆ	にんじん	食塩	食塩		
材料	たまねぎ	中華味	きざみのり	たけやみそ	たけやみそ		
	味の素K Kコンソメ	水	こいくちしょうゆ	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし		
材料	牛乳	冷凍コーン	上白糖	豆腐 (絹ごし)	豆腐 (絹ごし)		
	食塩	鶏卵	たけやみそ	たまねぎ	たまねぎ		
材料	有塩バター	たまねぎ	かつお・昆布だし	なす	なす		
	水	食塩	なす	えのきたけ	えのきたけ		
材料	ぶどうジュース	こいくちしょうゆ	えのきたけ	小魚ぼんせん	小魚ぼんせん		
	上白糖	片栗粉	小魚ぼんせん	まんまるソフト	まんまるソフト		
材料	イナアガー	かいわれ	まんまるソフト	ゼリー飲料 (もも)	ゼリー飲料 (もも)		
	らくらくホイップ	りんご	ゼリー飲料 (もも)				

*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	379Kcal	タンパク質	16.2g	脂質	10.8g	カルシウム	99mg	鉄	2mg	ビタミンA	193μg
ビタミンB1	0.25mg	ビタミンB2	0.22mg	ビタミンC	30mg	食物繊維	3.6g	食塩相当量	2.1g		