



		1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
			17日(金)	24日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
献立	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	照り焼きチキン	豚肉のリンゴソース煮	サーモンフライ (卵、小麦不使用) れんこんチップ	タンドリーチキン (皮付き)	麻婆豆腐	あじの蒲焼き	
材料	ごぼうのサラダ (マヨドレ)	小松菜のツナマヨサラダ (マヨドレ)	ほうれん草ソテー	切り干し大根の煮物	かぼちゃの甘煮	ピーマンとキャベツのじゃこ炒め	
	豆腐とたまねぎのみそ汁	だいこんと揚げのみそ汁	しめじとかぼちゃのみそ汁	わかめとなすのみそ汁	きゃべつとえのきの中華スープ	なめことわかめのみそ汁	
		果物 (柿)	ジョア (プレーン)	ココアプリン	果物 (バナナ)	果物 (りんご)	果物 (りんご)
		<b>精白米</b>	<b>精白米</b>	<b>精白米</b>	<b>精白米</b>	<b>精白米</b>	<b>精白米</b>
		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 ブロッコリー 冷凍コーン 有塩バター	豚もも たまねぎ りんご しょうが たけやみそ こいくちしょうゆ 料理酒 レモン果汁 にんじん	ぎんざけ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 れんこん サラダ油 食塩 にんじん	鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが キャベツ サラダ油 食塩	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 たけやみそ 豆腐 (絹ごし) にら 片栗粉 中華味	あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 にんじん サラダ油 食塩 キャベツ ピーマン ちりめんじゃこ サラダ油 料理酒 こいくちしょうゆ
		ごぼう にんじん きゅうり いりごま 日清 マヨドレ 食塩	こまつな ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ	ほうれんそう 冷凍コーン サラダ油 食塩 こしょう	切り干し大根 にんじん 竹輪 (卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん 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 ざらめ えのきたけ キャベツ 中華味 水 食塩 こいくちしょうゆ	たけやみそ かつお・昆布だし なめこ カットわかめ 豆腐 (絹ごし) りんご
		かき	ジョア(プレーン)Ca&V.D	牛乳 ミルクココア 上白糖 イナアガー らくらくホイップ バナナ	たけやみそ かつお・昆布だし カットわかめ なす バナナ	りんご	りんご
			<b>お楽しみ給食! 「秋祭り」</b>				
		10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
		27日(月)	29日(水)	30日(木)	28日(火)		
献立	スパゲッティーミートソース	御飯	ミニ黒糖	御飯	御飯	炊き込みご飯	京田辺産の食材を使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品) <b>精白米 だいこん</b>
	<b>大根の煮浸し</b>	さばのみそ煮	マカロニグラタン	<b>沖目鯛の塩こうじ焼き</b>	コーンのかき揚げ添え	キャベツのツナマヨサラダ (マヨドレ)	
材料	さつまいもとにんじんのポタージュ	もやしときゅうりのナムル	ブロッコリーとコーンのソテー	ポテトサラダ (マヨドレ)	えのきと白菜のみそ汁	さつまいもとわかめのみそ汁	<b>旬のお野菜の調理方法</b>  秋と冬のお野菜といえば、大根などの根菜、ほうれん草、小松菜、白菜などの葉物があります。 おでん、鍋、すき焼きなどに入れて食べると美味しいですね。  給食では、お野菜を食べやすいように調理をしています。  <b>大根</b> ・・・コロコロにカット、圧力鍋でやわらかく下茹でし、しっかり味をつける。    <b>葉物</b> ・・・繊維を切るように1.5cm角にカットし、やわらかくゆでる。しっかり味をつける。  
	普・粗・押; カルシウムたまごボーロ、ペ・管; ゼリー飲料 (ぶどう)	えのきと豆腐の中華スープ	大根とにんじんのコンソメスープ	えのきと白菜のみそ汁	普; ぼんせんえび、粗・押; かっぱえびせん、ペ・管; ゼリー飲料 (りんご)	果物 (りんご)	
		果物 (りんご)	果物 (バナナ)	果物 (バナナ)	果物 (りんご)	果物 (りんご)	
		<b>精白米</b>	<b>精白米</b>	<b>精白米</b>	<b>精白米</b>	<b>精白米</b>	
		さば しょうが たけやみそ 本みりん 薄力粉 有塩バター 牛乳 味の素K K コンソメ 食塩 こしょう ピザ用チーズ	マカロニ (乾) 鶏肉もも皮なし たまねぎ 薄力粉 有塩バター 牛乳 味の素K K コンソメ 食塩 こしょう ピザ用チーズ	沖目鯛 塩こうじ 冷凍コーン こいくちしょうゆ 薄力粉 片栗粉 サラダ油 食塩	<b>新メニュー</b> 干ししいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩	干ししいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩	
		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	ブロッコリー 冷凍コーン ウインナー (卵不使用) サラダ油 食塩	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	キャベツ 冷凍コーン ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ	たけやみそ かつお・昆布だし さつまいも カットわかめ りんご	
		えのきたけ 豆腐 (絹ごし) たまねぎ 中華味 食塩 水	味の素K K コンソメ 水 食塩 だいこん にんじん パセリ	たけやみそ かつお・昆布だし えのきたけ はくさい みずな ぼんせんえび かっぱえびせん ゼリー飲料 (りんご)	りんご		
		りんご	バナナ				
				<b>沖目鯛(おきめだい)とは 沖合にいて目の大きい鯛に似た魚という意味です。脂ののった自身魚です。</b>			

\*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	376Kcal	タンパク質	15.4g	脂質	10.7g	カルシウム	158mg	鉄	2.1mg	ビタミンA	189µg
ビタミンB1	0.23mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	25mg	食物繊維	3.4g	食塩相当量	2.2g		