



	2日(水) 17日(木)	3日(木) 18日(金)	4日(金) 24日(木)	7日(月) 22日(火)	8日(火) 28日(月)	9日(水) 21日(月)
献立	御飯 チンジャオロウス 春雨ときゅうりのサラダ (マヨドレ) さつまいもとわかめのみそ汁 果物(梨)	御飯 銀鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のソテー 切り干し大根の煮物 えのきとわかめのみそ汁 果物(バナナ)	レーズンパン 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ほうれん草のツナマヨサラダ ウインナーとキャベツのコンソメスープ 果物(りんご)	御飯 さばのみそ煮 キャベツとニンジンのごま和え えのきと豆腐の中華スープ 果物(りんご)	御飯 <b>えだまめのかきあげ</b> ひじきとちくわの煮物 なすと油揚げのみそ汁 果物(なし)	御飯 麻婆豆腐 かぼちゃの甘煮 キャベツとえのきの中華スープ 果物(りんご)
	材料	<b>精白米</b> ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 料理酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし さつまいも カットわかめ なし	<b>精白米</b> ぎんざけ 塩こうじ ほうれん草 サラダ油 食塩 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 <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) バナナ	NEGレズ トラウド 豚もも たまねぎ ピーマン 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ サラダ油 ほうれん草 ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 味の素K K コンソメ 水 ウインナー(卵不使用) キャベツ パセリ りんご	<b>精白米</b> さば しょうが たけやみそ 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし カットわかめ キャベツ にんじん いりごま 上白糖 こいくちしょうゆ えのきたけ 豆腐(絹ごし) たまねぎ 中華味 食塩 水 りんご	<b>精白米</b> <b>えだまめ(さやつき)</b> みつば さつまいも たまねぎ むきえび小 薄力粉 片栗粉 料理酒 食塩 水 サラダ油 芽ひじき 竹輪(卵不使用) にんじん ピーマン 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし 油揚げ なす えのきたけ なし
	10日(木) 25日(金)	11日(金) 31日(木)	15日(火) 23日(水)	16日(水) 29日(火)	<div data-bbox="1275 1358 1787 1536" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>★ 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) <b>精白米(ひのひかり) すりみそ</b> <b>えだまめ(紫ずきん)</b></p>  </div> <div data-bbox="1275 1550 1787 1838" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>★ お楽しみ給食「ランチデー」★</p> <p>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。</p>  <p>* ポタージュ、ゼリーは給食の食器に入れます。 * パースト食は1品ずつ使い捨てカップに入っています。</p> </div> <div data-bbox="1275 1852 1787 2538" style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>★ 給食レシピ ～えだまめのかき揚げ～</p> <p>○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</p>  <p>○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の長さになる。 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。</p> </div>	
献立	けんちんうどん 豚肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) きゅうりのしょうゆ和え 普・粗; <b>カルシウムせんべいソフトカレー</b> 味、押・ベ・管; ゼリー飲料(りんご)	チキンカレーピラフ 小松菜とハムのマヨネーズ炒め キャベツとコーンのコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気)	御飯 鶏の竜田揚げ フライドポテト ブロッコリーとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ りんごゼリー	御飯 かれいの煮付け ほうれん草とウインナーのソテー だいこんと揚げのみそ汁 普・粗; 押; カルシウムウエハース、ベ・管; ゼリー飲料(ぶどう)		
	材料	<b>精白米</b> 鶏もも皮なし たまねぎ にんじん ピーマン 味の素K K コンソメ 水 カレー粉 トマトケチャップ 食塩 有塩バター こまつな ロースハム 鶏卵 サラダ油 マイルドマヨネーズ 食塩 味の素K K コンソメ 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン ソファール元気ヨーグルト	<b>精白米</b> 鶏もも皮なし たまねぎ しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 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 かぼちゃ たまねぎ 味の素K K コンソメ 牛乳 食塩 有塩バター 水 りんごジュース 上白糖 イナアガーL らくらくホイップ	<b>精白米</b> 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 ほうれん草 ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 こしょう <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かわわれ 骨にカルシウムウエハース ゼリー飲料(ぶどう)	<b>精白米</b> なし	

新米の季節です  
給食では10～11月頃から切り替わります!



秋にとれる「紫ずきん」を使用します。  
栄養価の高い食材です!

新メニュー!

お楽しみ給食  
「ランチデー」

\*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	364Kcal	タンパク質	15.4g	脂質	10g	カルシウム	127mg	鉄	2.4mg	ビタミンA	169μg
ビタミンB1	0.25mg	ビタミンB2	0.21mg	ビタミンC	27mg	食物繊維	3.5g	食塩相当量	2.2g		