



	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 えだまめのかきあげ 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	精白米 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 すりみそ かつお・昆布だし さつまいも カットわかめ なし	精白米 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 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) 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	精白米 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	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 すりみそ 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 style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <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) 精白米(ひのひかり) すりみそ えだまめ(紫ずきん)</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★ お楽しみ給食「ランチテー」★</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 style="border: 2px solid purple; 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; カルシウムせんべいソフトカレー 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	精白米 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	精白米 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	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 ほうれん草 ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 こしょう すりみそ かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ 骨にカルシウムウエハース ゼリー飲料(ぶどう)	精白米 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
「ランチテー」

*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		