



	1日(金) 19日(火)	5日(火) 25日(月)	6日(水) 21日(木)	7日(木) 20日(水)	8日(金) 18日(月)	11日(月) 28日(木)
献立	御飯 豚肉のリンゴソース煮 小松菜の磯あえ かぼちゃとわかめのみそ汁 普・粗・押; まんまるソフト せんべい、ペ・管; ゼリー飲料 (もも)	御飯 サーモンフライ(卵、小麦不 使用) ブロッコリーのソテー 大根の煮浸し 豆腐とわかめのみそ汁 ココアプリン	御飯 照り焼きチキン ブロッコ リーとコーンのソテー ごぼうのサラダ(マヨドレ) 豆腐とたまねぎのみそ汁 果物(りんご)	御飯 牛肉と大豆のカレー炒め さつまいもスティック 白菜とベーコンのスープ 果物(りんご)	ミニ黒糖 マカロニグラタン キャベツとウインナーのソ テー 大根とにんじんのコンソメ スープ 果物(みかん)	スパゲッティーミートソース (上新粉) きゅうりとコーンのツナサ ラダ(マヨドレ) ウインナーとじゃがいものコ ンソメスープ ジョア(マスカット)
	精白米 豚もも たまねぎ りんご しょうが すりみそ こいくちしょうゆ 料理酒 レモン果汁 にんじん こまつな 緑豆もやし ぎざみのり こいくちしょうゆ 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ カットわかめ かぼちゃ まんまるソフトせんべい ゼリー飲料(もも)	精白米 ぎんざげ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 ブロッコリー サラダ油 食塩 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 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ 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	精白米 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 ごぼう にんじん きゅうり いりごま 日清 マヨドレ 食塩 すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) たまねぎ りんご	精白米 牛肉 もも肉 食塩 こしょう たまねぎ エリンギ 水煮だいず ほうれんそう サラダ油 トマトケチャップ 料理酒 カレー粉 食塩 さつまいも サラダ油 食塩 はくさい ベーコン にんじん 味の素K K コンソメ 食塩 水 りんご	ミニ黒糖 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 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 味の素K K コンソメ 水 食塩 だいこん にんじん パセリ みかん	スパゲッティ オリーブ油 牛ももミンチ ホールトマト水煮缶 味の素K K コンソメ 料理酒 たまねぎ にんにく 上新粉 有塩バター トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 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 味の素K K コンソメ 水 たまねぎ ウインナー(卵不使用) じゃがいも かいわれ ジョア マスカット
材料			お楽しみ 給食! 「秋祭り」			
	12日(火) 22日(金)	13日(水) 26日(火)	14日(木) 29日(金)	15日(金) 27日(水)	京田辺産の食材を使っています! (普賢寺ふれあいの駅お納品) 精白米 すりみそ だいこん	
献立	御飯 さわらのみそ焼き キャベツ のソテー にんじんとひじきの炒め物 ふとほうれんそうのすまし汁 果物(りんご)	ピラフ キャベツとツナのフレンチサ ラダ さつまいもとにんじんのポ ターージュ 普・粗; ミルクスティック、 押・ペ・管; ゼリー飲料(ぶ どう)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 はくさいと豆腐のみそ汁 果物(みかん)	御飯 あじの蒲焼き にんじんのソ テー ほうれん草とベーコンのパ ターソテー なめことわかめのみそ汁 果物(りんご)	★給食レシピ ～豚肉のリンゴソース煮～ ○材料(こども6人分) ○ 豚もも 薄切り肉...270g たまねぎ.....1/4個 りんご.....1個 しょうが.....少々 みそ...小さじ2 しょうゆ...小さじ2 料理酒...小さじ2 レモン果汁...小さじ1 ○作り方○ 1 玉ねぎ、皮をむいたりんご、しょうがを すりおろす。 2 鍋に1、みそ、料理酒、しょうゆを入れる。 3 肉は2cm角に切り、2のなべに入れ、20分 くらい漬け込む。 4 中火にかけ、肉に火が通ればできあがり。 レモン果汁をかける。	
	精白米 さわら すりみそ 本みりん 三温糖 キャベツ サラダ油 食塩 にんじん 芽ひじき 油揚げ ピーマン 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし おつゆふ 食塩 うすくちしょうゆ ほうれんそう たまねぎ りんご	精白米 味の素K K コンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナー(卵不使用) オリーブ油 キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 さつまいも たまねぎ にんじん 味の素K K コンソメ 水 豆乳(調整豆乳) 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター ミルクスティック ゼリー飲料(ぶどう)	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし なめこ カットわかめ 豆腐(絹ごし) りんご	精白米 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 ほうれんそう 冷凍コーン ベーコン 有塩バター すりみそ かつお・昆布だし なめこ カットわかめ 豆腐(絹ごし) りんご		
材料					★給食試食会のお知らせ ○日時・対象クラス ・11月 5日(火)12:35~13:15 き組 ・11月21日(木)12:35~13:15 むらさき組 ○内容 ・給食試食 ・簡単調理実演 調理員さんによる実演 です! ○費用 ・400円 楽しい実演があります! こどもさんと同じ給食を食 べられます! お気軽にご参加ください!	

*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	14.8g	脂質	12g	カルシウム	103mg	鉄	2.1mg	ビタミンA	185 μg
ビタミンB1	0.25mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	26mg	食物繊維	3.4g	食塩相当量	2.1g		