

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ご飯 中華丼 煮卵 わかめスープ 果物	牛乳 (3時) オレンジゼリー	ぶたもも・鶏卵・普通牛乳	精白米・ごま油	はくさい・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・ゆでたけのこ 乾わかめ・バナナ・みかんジュース みかん缶詰・寒天
2	火	ご飯 牛肉のしぐれ煮 かぼちや煮 みそ汁	牛乳 (3時) ツナマヨサンド	牛ばら・木綿豆腐・普通牛乳 まぐろ油漬缶詰	精白米・食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ごぼう かぼちや・乾わかめ
3	水	きのこご飯 魚のマヨネーズ焼 ゆかりの和えもの すまし汁	牛乳 (3時) ココアスナック	ホキ・木綿豆腐・普通牛乳	マヨネーズ・草ふ ソフトマーガリン グラニュー糖	ぶなしめじ・えのきたけ・にんじん キャベツ・りよくとうもやし たまねぎ・乾わかめ・菜ねぎ
4	木	ご飯 鶏肉のみそ焼き 高野の煮物 すまし汁	牛乳 (3時) 苺ジャムケーキ	若鶏もも・甘みそ 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ 切干しいたけ・菜ねぎ いちごジャム
5	金	ご飯 さんまのパン粉焼き ひじきサラダ みそ汁	牛乳 (3時) ちんすこう	さんま・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・パン粉・オリーブ油 マヨネーズ・薄力粉・ラード 三温糖	にんじん・きゅうり・ひじき たまねぎ・だいこん・菜ねぎ
6	土	ご飯 筑前煮 和えもの みそ汁	牛乳 (3時) きなこあめ 果物	焼き竹輪・若鶏もも・削り節 普通牛乳・きな粉	精白米・生いも板こんにやく はちみつ	にんじん・ごぼう・ゆでたけのこ れんこん・キャベツ りよくとうもやし・たまねぎ はくさい・バナナ
9	火	ご飯 きのこのクリームシチュー 魚のオリーブ焼 果物 ふりかけ	牛乳 (3時) みかんケーキ	ベーコン・ホキ・普通牛乳	精白米・いりごま ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ りんご・あおさ・みかん缶詰
10	水	ご飯 ミートボールのトマト煮込み マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 (3時) ぶどうゼリー	牛ひき肉・ぶたひき肉 普通牛乳	精白米・パン粉 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・じゃがいも	トマトホール缶詰・トマトケチャップ たまねぎ・にんじん・キャベツ ぶどうジュース・寒天
11	木	ご飯 さんまの竜田揚げ 酢の物 すまし汁	牛乳 (3時) 果物 するめ	さんま・木綿豆腐・普通牛乳 するめ	精白米・片栗粉・なたね油	にんじん・キャベツ りよくとうもやし・たまねぎ 乾わかめ・かき
12	金	ご飯 豚肉のゴマみそ焼き いり豆腐 すまし汁	牛乳 (3時) ピザトースト	ぶたもも (赤肉)・甘みそ 木綿豆腐・普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ	精白米・いりごま・しらたき 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう 切干しいたけ・乾わかめ トマトケチャップ・コーン缶詰粒
13	土	ご飯 肉じゃが おかか和え みそ汁	牛乳 (3時) ココアケーキ	牛かた (赤肉)・かつお節 普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもやし・だいこん 菜ねぎ
15	月	ご飯 親子丼 キャベツのごまマヨ和え みそ汁 果物	牛乳 (3時) さつまいもスコーン	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・マヨネーズ・いりごま ホットケーキミックス さつまいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもやし・乾わかめ ぶなしめじ・バナナ
16	火	ご飯 カレーの煮つけ さつまいもの天ぷら かきたま汁	牛乳 (3時) お麩スナック	まがれい・鶏卵・普通牛乳	精白米・さつまいも・薄力粉 なたね油・草ふ ソフトマーガリン グラニュー糖	しょうが・にんじん・たまねぎ 菜ねぎ・えのきたけ
17	水	ご飯 オムレツ風 (ほうれん草・ベーコン) 厚揚げの甘煮 豚汁	牛乳 (3時) フルーツヨーグルト	鶏卵・ベーコン・生揚げ ぶたもも (赤肉)・木綿豆腐 普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米	ほうれん草・たまねぎ トマトケチャップ・にんじん だいこん・ごぼう・菜ねぎ・バナナ りんご・みかん缶詰
18	木	ご飯 魚のカレー焼き さつまいもサラダ みそ汁 納豆	牛乳 (3時) きなこトースト	ホキ・納豆・普通牛乳	精白米・片栗粉・さつまいも マヨネーズ・食パン ソフトマーガリン グラニュー糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ はくさい・乾わかめ
20	土	ご飯 焼きそば じゃがいものにっころがし わかめスープ	牛乳 (3時) ココアバナナケーキ	ぶたもも (赤肉)・普通牛乳	精白米・中華めん・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ りよくとうもやし・キャベツ 乾わかめ・バナナ

22	月	ご飯 さばの味噌煮 きんぴら すまし汁	牛乳 (3時) 果物 チーズ	甘みそ・さば・木綿豆腐 普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・いりごま・しらたき	しょうが・ごぼう・にんじん れんこん・たまねぎ・菜ねぎ バナナ
23	火	ご飯 ビーフカレー もやしのゴマ酢和え 福神漬 果物	ヤクルト お誕生日ケーキ	牛ばら・乳酸菌飲料・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・じゃがいも・いりごま 薄力粉・グラニュー糖 さつまいも	にんじん・たまねぎ りよくとうもやし・福神漬・バナナ
24	水	ご飯 とりの照り焼き 塩昆布の和えもの みそ汁	牛乳 (3時) きなこマカロニ	若鶏もも・油揚げ・普通牛乳 きな粉	精白米・マカロニ・スパゲティ	キャベツ・りよくとうもやし 塩昆布・にんじん・たまねぎ だいこん・菜ねぎ
25	木	ご飯 鮭のタルタル焼き ひき肉と豆のトマト煮込み 中華スープ	牛乳 (3時) レモンラスク	さけ・大豆・牛ひき肉 ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・マヨネーズ ロールパン・ソフトマーガリン	にんじん・たまねぎ トマトホール缶詰・トマトケチャップ 菜ねぎ・生しいたけ・きくらげ レモン果汁
26	金	ご飯 しめじとベーコンのスパゲティ さつまいも甘煮 コンソメスープ	牛乳 (3時) りんごケーキ	ベーコン・普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ さつまいも ホットケーキミックス	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん キャベツ・りんご
27	土	ご飯 牛丼 和えもの みそ汁	牛乳 (3時) ココアケーキ	牛もも・削り節・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・菜ねぎ キャベツ・りよくとうもやし だいこん
29	月	ご飯 わかめうどん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 果物	牛乳 (3時) スイートポテト	ぶたもも (赤肉)・甘みそ 生揚げ・普通牛乳	精白米・うどん・さつまいも ソフトマーガリン	にんじん・たまねぎ・乾わかめ バナナ
30	火	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル すまし汁 牛乳 (3時)	ジャムサンド	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・なたね油 しらたき・いりごま・食パン	りよくとうもやし・にんじん たまねぎ・菜ねぎ・いちごジャム
31	水	ご飯 魚の照り焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳 (3時) かぼちやのケーキ	まがれい・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	ひじき・にんじん・たまねぎ はくさい・菜ねぎ・ゆでかぼちや

木の葉が色づき朝夕寒く感じ、秋らしくなってきましたね。10月は根菜と
 いった芽やニンジン、大根などの野菜が旬です。根菜は身体を温めてくれ
 これからの寒い季節にぴったりの野菜です。寒い冬を乗り切るためにも、
 しっかりと食べて体力をつけて下さいね。

10月にさつまいも掘りを
 予定しています。採れたさつまいもは
 日々の給食に取り入れる
 予定です。

10月19日は遠足のため
 雨天でも給食はありません。
 手作りのお弁当とお茶を
 お原儀いたします。

旬の食材 さつまいも
 今回の時期が最もおいしいさつまいも。
 食物繊維がたっぷり含まれており便秘改善の
 効果があります。また、ビタミンCが多く含まれていて
 免疫力を高める働きがあるので風邪予防や
 疲労回復などの効果があります。

みどりの秋なのでスーパーにも秋の野菜や果物が
 たくさん並んでいます。買い物に出かけて、一緒に
 食材を選び親子でクッキングをするのも良いですね。