

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、めじ
2	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉、卵、みそ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、トマト
4	月	文化の日 振替休日				
5	火	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、油、	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、ツナ缶	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
6	水	鮭卵ごはん 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、油、砂糖、白玉粉、片栗粉	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、わかめ、ニラ
7	木	ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、ライスペーパー	牛乳、鶏もも肉、豆乳	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマト
8	金	釜飯 豆腐のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、豆腐、みそ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき
9	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節、たまご、チーズ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、塩昆布
11	月	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
12	火	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ缶、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
13	水	ご飯 温野菜 豆腐みそ汁 白身魚フライ ほうれん草のごま和え	牛乳 せんべい レーズン	米、油、じゃがいも、ごま、せんべい	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、レーズン
14	木	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれん草、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく
15	金	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 のり巻き	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ缶	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな
16	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
18	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティックトースト	米、じゃがいも、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
19	火	ご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、ごま	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉、チーズ、鮭	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	水	青菜ご飯 豚汁 煮魚 トマト	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、さつまいも	牛乳、かだい、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ、えだまめ
21	木	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
22	金	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 のり巻き	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、のり
23	土	勤労感謝の日				
25	月	ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 温野菜	牛乳 ホットケーキ	米、さつまいも、油、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、豚肉、みそ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、トマト、えだまめ
26	火	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、パン、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節、たまご	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
27	水	三色そぼろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 梅かつお おにぎり チーズ	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節、チーズ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが、ねぎ、梅干し
28	木	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな
29	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 手作りふりかけ おにぎり チーズ	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、かつお節、しらす、チーズ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが、のり
30	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ

給食室より



秋風が心地よく過ごしやすい季節となりました。  
先月は、天候に邪魔され、いも掘り遠足は中止となり子ども達は残念な思いをしましたが、次の運動会に気持ちを切り替え、練習に励む姿が格好良かったです！  
子ども達の秘めている未知の力に更にワクワクしました。  
運動会が無事に終わった後に、<メリー農園>でも掘り体験♪今月もしっかり栄養をとって秋を満喫してほしいと思います。

