



# 10月の給食

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
2	月	チャーハン ほうれん草としめじのごま和え 里芋の煮物 豆腐とわかめのスープ	米 たまご 人参 玉ねぎ ピーマン ベーコン ほうれん草 しめじ キャベツ 里芋 豆腐 わかめ 砂糖 塩 醤油 ごま みりん ビーフン	★手作りおやつ★ お茶 焼きビーフン
3	火	ごはん 麻婆豆腐 春雨と野菜の酢の物 さつま芋のみそ汁	米 豆腐 豚挽き肉 人参 玉ねぎ 春雨 キャベツ ほうれん草 さつま芋 砂糖 醤油 みりん 味噌 酢 コーン ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 コーン蒸しパン
4	水	鮭ごはん 肉うどん 切干大根の中華風サラダ	米 鮭フレーク 牛肉 うどん たまご 切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 塩 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
5	木	ごはん チンジャオロース えのきと野菜のごま和え 小松菜のみそ汁	米 牛肉 人参 ピーマン キャベツ 高野豆腐 えのき ごま 小松菜 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん みそ ソフトクリームミックス ゼリーの素	幼児・うめ ソフトクリーム すみれ・もも ゼリー
6	金	ハヤシライス マカロニサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 キャベツ ほうれん草 マカロニ もやし わかめ パインナッブル 砂糖 醤油 ハヤシルー ソース ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
7	土	ごはん さつま芋の煮物 野菜の酢の物 豆腐としめじのみそ汁	米 さつま芋 キャベツ 人参 豆腐 しめじ 砂糖 醤油 みりん みそ 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
9	月	★祝日★	★スポーツの日★	
10	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き さつま芋サラダ ほうれん草のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 さつま芋 きゅうり ほうれん草 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ 塩 みそ 豆腐 ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 豆腐ドーナツ
11	水	ごはん 彩りうどん ほうれん草と油揚げのごま和え チーズ	米 うどん 人参 たまご かまぼこ ねぎ ほうれん草 キャベツ 油揚げ ごま チーズ 砂糖 醤油 みりん 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
12	木	ごはん コロッケ ほうれん草とベーコン炒め 豆腐の中華風スープ	米 コロッケ ほうれん草 ベーコン キャベツ 人参 豆腐 かまぼこ 椎茸 玉ねぎ 砂糖 醤油 塩 食パン マヨネーズ 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
13	金	ポークカレーライス ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ パイン缶	米 玉ねぎ 人参 大豆水煮 豚挽き肉 ツナ キャベツ ほうれん草 豆腐 わかめ パインナッブル 砂糖 醤油 カレー粉 ケチャップ 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
14	土	炊き込みご飯 かぼちゃの煮物 豆腐とえのきのスープ	米 しめじ 人参 油揚げ かぼちゃ 豆腐 えのき 砂糖 醤油 みりん 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
16	月	そぼろ丼 納豆とほうれん草のごま和え さつま芋と油揚げのみそ汁	米 たまご 納豆 キャベツ 人参 ほうれん草 さつま芋 玉ねぎ 油揚げ ごま 砂糖 醤油 みりん みそ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 大学芋
17	火	ごはん チンジャオロース かぼちゃサラダ ほうれん草のみそ汁	米 牛肉 人参 ピーマン キャベツ 高野豆腐 ほうれん草 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ 塩 みそ カルピス 寒天	★手作りおやつ★ カルピスゼリー
18	水	★お弁当の日★	なにが入っているかな?楽しみだね♪ 	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
19	木	ごはん 鰻フライ 切干大根の中華風サラダ 豆腐とわかめのスープ	米 鰻 パン粉 たまご 小麦粉 切干大根 ほうれん草 油揚げ 人参 豆腐 わかめ 砂糖 醤油 酢 ソース ケチャップ ソフトクリームミックス ゼリーの素	幼児・うめ ソフトクリーム すみれ・もも ゼリー
20	金	ハヤシライス マカロニサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 キャベツ ほうれん草 マカロニ もやし わかめ パインナッブル 砂糖 醤油 ハヤシルー ソース ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
21	土	ごはん さつま芋の煮物 野菜の酢の物 豆腐としめじのみそ汁	米 さつま芋 キャベツ 人参 豆腐 しめじ 砂糖 醤油 みりん みそ 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
23	月	チャーハン ほうれん草としめじのごま和え 里芋の煮物 豆腐とわかめのスープ	米 たまご 人参 玉ねぎ ピーマン ベーコン ほうれん草 しめじ キャベツ 里芋 豆腐 わかめ 砂糖 塩 醤油 ごま みりん ビーフン	★手作りおやつ★ お茶 焼きビーフン
24	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き さつま芋サラダ ほうれん草のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ さつま芋 きゅうり ほうれん草 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ 塩 みそ バナナ 黒蜜 きなこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこバナナ
25	水	鮭ごはん 肉うどん 切干大根の中華風サラダ	米 鮭フレーク 牛肉 うどん たまご 切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 塩 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
26	木	ごはん 野菜の天ぷら 野菜と春雨の酢の物 小松菜のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 さつま芋 ちくわ 青のり 小麦粉 たまご キャベツ 春雨 ほうれん草 小松菜 砂糖 醤油 酢 みそ 食パン チーズ ケチャップ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザトースト
27	金	ちらし寿司 しめじと野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 干し椎茸 かんぴょう 人参 しめじ きゅうり キャベツ ごま 豆腐 砂糖 しょう油 塩 みそ ココア ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
28	土	★運動会★	かけっこがんばってね♪	
30	月	ごはん イタリアンスパゲッティ さつま芋サラダ ほうれん草のみそ汁	米 สปาゲッティ 玉ねぎ 人参 ベーコン さつま芋 きゅうり ほうれん草 ごま 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ 塩 みそ あんこ 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
31	火	ごはん メバルの煮物 ほうれん草と納豆のごま和え さつま芋のみそ汁	米 メバル ほうれん草 納豆 キャベツ 人参 ごま さつま芋 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん みそ	♪おたのしみ♪ 

※10時のおやつはヤクルトです。

※仕入れ等の都合により献立が多少異なる場合がございますがご了承ください。

ずいぶん過ごしやすい季節になってきました。

秋はお米を始め、野菜や果物など多くの食べ物が旬を迎えます。

旬とは、その食べ物がたくさん収穫できる時。また、1年で最も美味しく、栄養価も高くなる時期です。

畑からは、さつま芋が給食に入ってきます。この季節ならではの給食を楽しみにして下さい♪

