




日	曜	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ		おやつカロリー
1	土	麺	おにぎり 焼ビーフン サラダ みそ汁	356	牛乳	スキム蒸しパン	219
3	月	焼	ごはん 照り焼きチキン 甘酢和え みそ汁	370	牛乳	りんごゼリー	191
4	火	煮	ごはん 魚の味噌煮 きゅうりとハムの胡麻酢和え すまし汁	347	牛乳	ホットケーキ	234
5	水	汁	カレーライス トマトサラダ スープ	371	牛乳	黒糖蒸しパン	247
6	木	焼	ごはん 魚の塩焼き スタミナサラダ みそ汁	410	牛乳	きなこマカロニ	159
7	金	煮	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	391	牛乳	バナナカップケーキ	231
8	土	麺	パン ナポリタン スープ	302	牛乳	さつまいもクッキー	206
10	月	丼	混ぜご飯 揚げ出し豆腐 みそ汁	370	牛乳	ジャムサンド	201
11	火	焼	ごはん 魚の照り焼き 三色キンピラ みそ汁	395	牛乳	ぶどうゼリー	254
12	水	焼	そばろこんにゃく丼 ばんさんす みそ汁	382	牛乳	金時煮豆	215
13	木	揚	ごはん すり身あげ かぼちゃ煮 みそ汁	350	牛乳	フルーツヨーグルト	194
14	金	焼	ごはん スペイン風オムレツ ごま酢和え オニオンスープ	402	牛乳	ココア蒸しパン	241
15	土	炒	チャーハン サラダ スープ	389	牛乳	きなこラスク	202
17	月		祝日：敬老の日	-	-	-	-
18	火	揚	ごはん からあげ コーンフレークサラダ みそ汁	429	牛乳	マドレーヌ	273
19	水	焼	ごはん 魚の西京焼き 炒り豆腐 すまし汁	398	牛乳	もちもちポテト	233
20	木	焼	ごはん ハンバーグ 酢の物 かぼちゃスープ	390	牛乳	マーブルクッキー	212
21	金	煮	ごはん 煮魚 スパサラダ みそ汁	400	牛乳	チーズ蒸しパン	258
22	土	丼	三色丼 ごま酢和え みそ汁	378	牛乳	ホットケーキ	234
24	月		振替休日	-	-	-	-
25	火	焼 	ごはん 鶏肉の味噌だれ焼き 華風酢の物 すまし汁	410	牛乳	あげまんじゅう	220
26	水	焼	ごはん 魚のピカタ 栄養キンピラ みそ汁	399	牛乳	お好み焼き	241
27	木	汁	ハヤシライス コールスロー スープ (運動会予行)	387	牛乳	オレンジゼリー	188
28	金	揚	ごはん さんまのサクサク揚げ 納豆和え みそ汁	411	牛乳	クッキー	211
29	土	麺	おにぎり カレーうどん サラダ	386	牛乳	プリン	216

は、お誕生会メニューです。

暦の上では、秋。朝夕は過ごしやすくなりました。

さて、秋といえば「食欲の秋」ですね！秋の魚といえば、さんま・いわしです。

脳が発達するにあたって必要不可欠な栄養素と言われているDHAを多く含み集中力を高めてくれます。

給食でも、きのこ類・いも類・果物など旬の食材を使って、秋の味覚を存分に味わっていきたいと思います。

※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。



★炒り豆腐★

- 絞豆腐 20g
- 人参・いんげん 3g
- 玉ねぎ 8g
- 干しいたけ 0.5g
- 砂糖・しょうゆ・みりん 1gずつ

・材料 (1人分 28kcal)

- ①人参・いんげん・玉ねぎは食べやすい大きさに細かく切る。
- ②干しいたけは、水でもどして細かく切る。
- ③①と②を炒めて、火が通ったら豆腐をくずしながら入れる。
- ④調味料を加えて味を調えたら完成！

