



日	曜	献立名	主 な 材 料					
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
3	火	カレーライス フルーツ缶詰(白桃)	豚小間	水稲めし 七分つき米 油	じゃがいも カレールー	人参 たまねぎ コーン。 黄桃缶		
4	水	ごはん 小松菜のソテー 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉のソテー 添えもの チーズ	ローストカットチキン とろろこしの つまみ揚げ 鶏挽肉	プレスハム 絹厚揚げ みそ	ごはん 油 砂糖 片栗粉	小松菜 	
5	木	ごはん サニーレタス フルーツ缶詰(パイン)	フライ盛り合わせ がんもどきの煮物	ササミカツ 白身魚フライ がんもどき	ごはん 油 砂糖	サニーレタス 大根 パイン 		
11	水	ごはん ボイルウインナー 洋風煮	煮込みハンバーグ スナップえんどう フルーツ(オレンジ)	OEMやわらか ハンバーグ ウインナー ベーコン	ごはん 油	たまねぎ トマト マッシュルーム缶 スナップえんどう 人参 オレンジ		
12	木	ごはん 春巻き 切干大根の炒り煮	サバの塩焼き いんげんのソテー フルーツ缶詰(黄桃)	さば 春巻き 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 油 砂糖	いんげん 切り干し大根 人参 黄桃缶		
17	火	ごはん マカロニソテー ドレッシング和え	ささみカツ ブロッコリー フルーツ缶詰(みかん)	ササミカツ	ごはん 油 マカロニ ゆで 和風ドレッシング	ブロッコリー はくさい しめじ コーン。 みかん 缶		
18	水	ごはん ハムカツ フルーツ缶詰(洋ナシ)	鶏肉のかりん揚げ フレンチポテト シュールマカロニサラダ	鶏天 ハムカツ	ごはん 油 フレンチポテト シュールマカロニサラダ	サニーレタス コーン。 人参 洋なし 缶		
19	木	ごはん オムレツ フルーツ(パイン)	豚肉の生姜炒め かぼちゃの甘煮	豚小間 ベーコンエッグ	ごはん 油 砂糖	たまねぎ キャベツ 人参 グリーンピース かぼちゃ パインアップル		
20	金	ごはん 小松菜のソテー チーズ	魚のフライ ジャーマンポテト	まぐろカツ(ニチロ) ふんわり炒り卵 ベーコン プロセスチーズ	ごはん 油 じゃがいも	小松菜 たまねぎ にんにく		
24	火	ごはん きんぴらごぼう 押し麦と干瓢のごま和え	煮魚 チキンナゲット ブチゼリー	あかうお 鶏挽肉 チキンナゲット 油揚げ	ごはん 油 砂糖 押し麦 白すりごま ブチゼリー	しょうが 皮なし生 ごぼう 人参 にら 干びょう		
25	水	ごはん 揚げギョーザ フルーツ(オレンジ)	青椒肉絲 ポテトサラダ	豚もも アトム肉餃子	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ポテトサラダ	ピーマン たけのこ コーン オレンジ		
26	木	焼きそば	お楽しみデザート	豚小間	蒸し中華めん 油	キャベツ 人参		
27	金	ごはん いんげんのソテー ひじきの炒り煮	鶏肉のねぎ味噌焼き フレンチポテト フルーツ缶詰(みかん)	とりもも 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 油 ミニポテト 塩味 砂糖	ネギ いんげん 人参 みかん 缶		
30	月	ごはん さつま芋のサラダ	焼肉 ブチゼリー	豚小間	ごはん 油 さつま芋 ニューさつま芋サラダ ブチゼリー	しょうが 皮なし生 人参 キャベツ ピーマン たまねぎ 干ぶどう		
31	火	【ハロウィン行事食】 スパソテー ボイルウインナー ブロッコリー ハロウィンデザート	かぼちゃコロッケ カラフルサラダ	豚挽肉 ベーコン ウインナー 蒸し大豆 黄大豆 プロセスチーズ	ごはん 油 かぼちゃコロッケ スパゲティ	ブロッコリー コーン 人参 いんげん		

食欲の秋、スポーツの秋。天気が気持ちよいシーズンの到来です。

たくさんからだを動かしてお腹を空かせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。サツマイモ、きのこや新米など、たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。

ハロウィンってなんだろう？

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すといわれています。かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれています。かぼちゃを使った料理給食でもだしますね！

栄養成分 (1カ月平均)

エネルギー	380kcal
タンパク質	11.3g
脂 質	11.7g
炭水化物	59.1g
塩 分	1.3g

