

月 2	火 3	水 4 十五夜	木 5	金 6	土 7
副食 味噌おでん ピーナッツ和え なすの味噌汁 オレンジ	カレー肉じゃが いんげんのごま和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 梨	つくね焼き 切干サラダ かきたま汁 ぶどう・お月見ゼリー	あぶたま 酢味噌和え ワントンスープ バナナ	さばの塩焼き 千草和え 豚汁 りんご	炒り豆腐 さつまいもの甘煮 しめたま汁 ミニトマト
おやつ スイートポテト 牛乳	りんごケーキ 牛乳	お月見団子 牛乳	にんじんゼリー ビスケット	豆銀糖 牛乳	
9 体育の日	10	11	12	13	14 手作り弁当の日
副食  ポテトオムレツ きんぴらごぼう 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	さんまの佃煮 七福ナムル いものこ汁 キウイフルーツ	スコッチエッグ 三色サラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 ミニトマト	松風焼き ひじきの炒り煮 きのこのスープ 柿	牛乳 	
おやつ ジャムサンド 牛乳	かまもち 牛乳	フルーツヨーグルト せんべい	ごまポッキー 牛乳		
16	17 りんごがり遠足	18 ほかほかごはんの日	19	20	21
副食 豚肉と野菜の炒め煮 ごま酢キャベツ なめこ汁 梨	※手作り弁当を お願いします。 	豆腐とほたての炒め物 もやしとピーマンの中華和え ベーコンスープ りんご	魚の夕焼けソース ブロッコリーサラダ 大根汁 ぶどう	中華ロースチキン スパゲティサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ	カレー 野菜ソテー 卵スープ ミニトマト
おやつ 米粉のバイナッブルケーキ 牛乳	ヨーグルト せんべい	チーズポテト 牛乳	きなこクッキー 牛乳	ごままんじゅう 牛乳	
23	24	25	26 お誕生会	27	28
副食 マカロニグラタン キャベツの甘酢和え 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	鶏真薯 ほうれん草とコーンのサラダ 春雨スープ りんご	八宝菜 もやしのナムル わかめスープ 柿	スパゲティミートソース 鶏のからあげ ブロッコリーのごま酢和え 花麩の清汁・ぶどう	厚焼き卵 大豆サラダ 小魚の佃煮 すりみ汁・梨	肉うどん わかめの煮物 かぼちゃの含め煮 バナナ
おやつ りんごゼリー せんべい	フルーツサンド 牛乳	大学いも 牛乳	パンキンマーブルケーキ 牛乳	なべやき 牛乳	
30	31				
副食 すきやき風煮 さつまいもサラダ 玉ねぎの味噌汁 ぶどう	巢ごもり卵 わかめマヨネーズサラダ 煮込みうどん りんご				
おやつ アップルパイ 牛乳	ハロウィンカップケーキ 牛乳				



10月の給食目標

収穫の喜びを感じながら、季節の食材を存分に味わう。

今月の予定
平均給与栄養量

- ・エネルギー … 421kcal
- ・たんぱく質 … 17.8g
- ・脂質 … 17.3g

実りの秋

秋はさわやかな実りの季節です。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。果物も豊富な季節です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

今月は「さつまいもほり」や「りんごがり遠足」が予定されています。収穫したさつまいもは、「さつまいもごはん」にして食べたいと思います。秋ならではの行事を楽しみながら、実りの季節を感じ、たくさん味わうことができると思っています◎

さんま

DHAやEPAといった良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂のりが良い証拠といわれています。

さば

秋のさばは脂がのって美味。DHAやEPA、ビタミン類、鉄を豊富に含みます。味噌煮や竜田揚げなどに☆

ごぼう

食物繊維が豊富な食材。ごぼうを食用としているのは日本と韓国だけだそうです。油を通すと甘みが増し、風味が引き立ちます。炒め物、煮物、サラダなどに☆

さつまいも

主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。焼きいも、お菓子里に大活躍☆

しいたけ

食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。うまみ成分が豊富です。煮物、天ぷらなどに☆

りんご

食物繊維が多く、整腸作用、排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。