

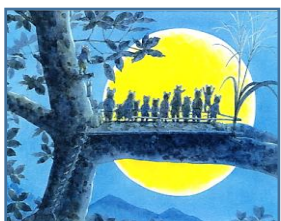


★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名					
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)	
1(水)	牛乳 ごはん 厚あげのチャンプルー とうがんのスープ	牛乳 鶏肉	絹あげ 豚肉	たまねぎ 小松菜 とうがん	にんじん 干しいたけ 土しょうが	米 でんぷん	ごま油 さとう
2(木)	牛乳 チキンピラフ わんたんスープ ミニゼリー(もも)(2個)	牛乳 ベーコン	鶏肉 ミートボール	たまねぎ たけのこ	にんじん 干しいたけ	米 ごま油	わんたんの皮 ゼリー(もも)
3(金)	牛乳 コッペパン ハンバーグのオレゾッソース煮 ウィンナーときゃべつのソテー ビーフンスープ	牛乳 ウィンナー	ハンバーグ 鶏肉	きゃべつ ズッキーニ たまねぎ	にんじん ちんげんさい オレンジジュース	パン ビーフン	油 さとう
6(月)	牛乳 鶏のトマト煮のせごはん とうもろこし	牛乳	鶏肉	トマト にんじん とうもろこし	たまねぎ ピーマン	米 さとう	じゃがいも
7(火)	牛乳 ツナと昆布の炊きこみごはん 高野どうふの中華煮 えのきのすまし汁	牛乳 まぐろ 高野どうふ	かまぼこ 塩昆布 豚肉	青ねぎ たまねぎ	えのきたけ にんじん	米 さとう	ごま油
8(水)	牛乳 ナン キーマカレー コンソメスープ	牛乳 鶏肉	牛肉	たまねぎ ピーマン とうもろこし	にんにく にんじん パセリ	ナン	小麦粉
9(木)	牛乳 牛丼 じゃがいものうま煮	牛乳 大豆	平天 牛肉	たまねぎ 青ねぎ	にんじん	米 でんぷん 糸こんにゃく	さとう じゃがいも
10(金)	牛乳 コッペパン 揚げぎょうざ(2個) きゃべつの中華あえ 中華スープ	牛乳 豚肉	ぎょうざ とうふ	きゃべつ 青ねぎ	ちんげんさい	パン さとう	油 ごま油
13(月)	牛乳 パエリア 肉だんごのスープ フルーツポンチ	牛乳 えび ミートボール	鶏肉 いか	たまねぎ トマト水煮 きゃべつ 梨缶	にんにく みかん缶 黄桃缶	米 寒天缶	オリーブオイル
14(火)	牛乳 ごはん 筑前煮 ひじきふりかけ	牛乳 ちりめんじゃこ	ひじき 鶏肉	にんじん ごぼう	たけのこ 土しょうが	米 さとう じゃがいも	こんにゃく ごま
15(水)	牛乳 減量パン なすのミートスパゲティ ハムときゃべつのソテー	牛乳 豚肉	牛肉 ハム	たまねぎ セロリ にんにく とうもろこし	にんじん パセリ・なす トマト水煮 きゃべつ	パン	スパゲティ
16(木)	牛乳 ごはん ホイコウロウ サンラータン(卵)	牛乳 赤みそ たまご	豚肉 テンメンジャン とうふ	きゃべつ たまねぎ 干しいたけ	にんじん 土しょうが はくさいキムチ	米 でんぷん	ごま油
17(金)	牛乳 黒糖パン ★いかの天ぷら えのきとちんげんさいのスープ	牛乳 鶏肉	いかの天ぷら	えのきたけ たまねぎ	ちんげんさい にんじん	黒糖パン	油
21(火)	(お月見献立) 牛乳 里いもとしめじの炊きこみごはん 豚汁 お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 赤みそ	油あげ 豚肉	にんじん ごぼう 青ねぎ	しめじ たまねぎ	米 さとう お月見ゼリー	里いも こんにゃく
22(水)	牛乳 うずまきパン かぼちゃのポタージュ ソイサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム	大豆 調理用牛乳	きゃべつ かぼちゃペースト パセリ	にんじん たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉	かんきつドレッシング バター
24(金)	牛乳 ごはん さばのソース煮 みそ汁	牛乳 わかめ 赤みそ さば	とうふ 油あげ 白みそ	土しょうが にんじん	たまねぎ 青ねぎ	米	さとう
27(月)	牛乳 ハヤシライス(押麦) ポイルきゃべつ	牛乳	牛肉	たまねぎ きゃべつ	にんじん	米 じゃがいも 和風ドレッシング	押麦 ハヤシルウ
28(火)	牛乳 ごはん かぼちゃの煮物 五目スープ(卵)	牛乳 たまご	豚肉	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 はるさめ	さとう でんぷん
29(水)	牛乳 減量パン わかめうどん 豚肉のしょうが炒め	牛乳 油あげ わかめ	鶏肉 かまぼこ 豚肉	青ねぎ たまねぎ	土しょうが にんじん	パン こんにゃく	うどん さとう
30(木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 沢煮汁	牛乳 豚肉	ハンバーグ	たまねぎ にんじん 干しいたけ	ごぼう たけのこ 青ねぎ	米	さとう

～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～

14ひきのおつきみ いわむらかずお作



今夜は十五夜です。14ひきのねずみの家族は、木の上にお月見台を作り、月が昇るのを待っています。秋の実りに感謝して、みんなでどんなお月見を過ごすのでしょうか？

【21日(火)お月見献立】

1食平均 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg
当月平均	616	15.1	28.3	2.2	326	75
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	350	50
亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	鉄 mg
2.9	251	0.50	0.53	21	3.6	2.5
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上	3.0