


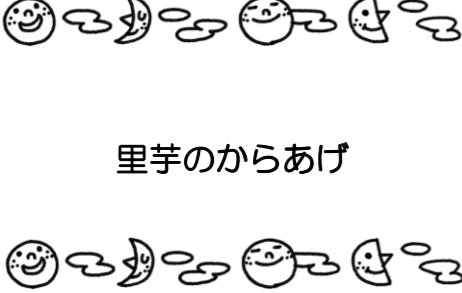



献立表



※ひよこは麦ごはんが白飯に変わります

		<p>「友だちと一緒に給食を楽しもう！」 朝晩は涼しくなり、夏から秋へと季節の変化を感じられるようになってきました。 秋には、きのこや鮭・さつまいも等たくさんのおいしい食材が旬を迎えます。 そして今月はお月見があり、月末には運動会も待っています。 運動会前日の献立は、運動会頑張ってください！という思いから “とんかつ” になっています。 美味しい秋の味覚を友だちと一緒に楽しみ、 運動会に向けて、体力を付けましょう！</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

 <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">里芋のからあげ</p> 	<p>【材料】</p> <table style="width:100%;"> <tr><td>さといも</td><td style="text-align: right;">120g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td style="text-align: right;">大2</td></tr> <tr><td>油</td><td style="text-align: right;">18g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> <tr><td>あおのり</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> </table>	さといも	120g	片栗粉	大2	油	18g	食塩	適量	あおのり	適量	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①さといもを、柔らかくなるまで湯がき、皮を剥く。 ②好きな大きさに切って、片栗粉をつけ、油で揚げる。 ③揚げたら、キッチンペーパーで余分な油を落とし、食塩と青のりをお好みの量まぶし、ませたら完成！ <p>☆おやつにも夜ごはんの1品にも！</p>	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;">1</td> <td style="width:10%;">牛乳</td> <td style="width:10%;">きかん棒</td> <td style="width:10%;">2</td> <td style="width:10%;">牛乳</td> <td style="width:10%;">ミニハート</td> </tr> <tr> <td>白飯</td> <td>米</td> <td></td> <td>豚丼</td> <td>米</td> <td>豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃコロッケ</td> <td>かぼちゃ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 食塩 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース ケチャップ</td> <td></td> <td>厚揚げのみそ汁</td> <td>厚揚げ にんじん えのきたけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>春雨の酢の物</td> <td>はるさめ きゅうり にんじん すりごま 食酢 砂糖 食塩 しょうゆ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツのみそ汁</td> <td>キャベツ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> <td>牛乳・オレンジ</td> <td>牛乳</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>フルーツポンチ</td> <td>バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶 砂糖</td> <td></td> <td>さつまいものレモン煮</td> <td>さつまいも</td> <td>レモン 砂糖</td> </tr> </table>	1	牛乳	きかん棒	2	牛乳	ミニハート	白飯	米		豚丼	米	豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 食塩 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース ケチャップ		厚揚げのみそ汁	厚揚げ にんじん えのきたけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ		春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん すりごま 食酢 砂糖 食塩 しょうゆ					キャベツのみそ汁	キャベツ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ					牛乳	牛乳		牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	フルーツポンチ	バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶 砂糖		さつまいものレモン煮	さつまいも	レモン 砂糖
さといも	120g																																																						
片栗粉	大2																																																						
油	18g																																																						
食塩	適量																																																						
あおのり	適量																																																						
1	牛乳	きかん棒	2	牛乳	ミニハート																																																		
白飯	米		豚丼	米	豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし																																																		
かぼちゃコロッケ	かぼちゃ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 食塩 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース ケチャップ		厚揚げのみそ汁	厚揚げ にんじん えのきたけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ																																																			
春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん すりごま 食酢 砂糖 食塩 しょうゆ																																																						
キャベツのみそ汁	キャベツ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ																																																						
牛乳	牛乳		牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ																																																		
フルーツポンチ	バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶 砂糖		さつまいものレモン煮	さつまいも	レモン 砂糖																																																		

4	牛乳	小魚カップリング	5	牛乳	星っこ	6	牛乳	ミニのりすけ	7	牛乳	バナナ	8	牛乳	きかん棒	9	牛乳	ミニハート	
白飯・納豆	米	納豆 挽きわり納豆 (0~2才)	麦ごはん	米	押麦	白飯	米		きのこごはん	米	鶏もも肉 にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ 食塩 しょうゆ みりん	白飯	米		きのこの和風スパゲティ	スバゲティー たまねぎ エリンギ まいたけ しめじ えのきたけ ツナ油漬缶 オリーブ油 にんにく しょうゆ 砂糖 刻みのり 食塩		
鶏肉のみそ焼き	鶏もも肉	米みそ 砂糖 みりん しょうゆ	赤魚の煮付け	あかうお	砂糖 しょうゆ 本みりん けずりぶし	鶏手羽元さっぱり煮	鶏手羽元 鶏もも肉 (0.1才) にんにく しょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん 酢 水	さわらの塩焼き・ いんげんのごま和え	さわら 食塩 いんげん しょうゆ 砂糖 すりごま	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ 食塩 米粉 片栗粉 油	豚肉のごまだれ焼き	豚肉 しょうゆ 砂糖 みりん すりごま	ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ ごぼう いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	スープ	じゃがいも にんじん ウインナー コーン缶 コンソメ 食塩 しょうゆ	
酢の物	きゅうり	カットわかめ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ すりごま	きのこのきんぴら	しめじ ししいたけ まいたけ にんじん 突きこ んにゃく ちくわ ごま油 しょうゆ みりん 砂糖 ごま	卵のみそ汁	卵 たまねぎ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	まいたけのみそ汁	まいたけ たまねぎ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	なすのみそ汁	なす たまねぎ ねぎ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	さつまいものみそ汁	さつまいも たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・りんご	牛乳	りんご
けんちん汁	さといも	にんじん ごぼう 突きこんにゃく ねぎ しょうゆ みりん 食塩 けずりぶし	卵のみそ汁	卵 たまねぎ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	里芋のからあげ	さといも 片栗粉 油 食塩 あおのり	塩おにぎり	米 食塩	塩焼きそば	焼きそばめん 豚肉 キャベツ にんじん もやし しらたき ごま油 鶏がらスープ 食塩 みりん	ヨーグルトケーキ	小麦粉 卵 ヨーグルト 油 砂糖 ベーキング パウダー	ゆかりおにぎり	米	ゆかり	こま		
牛乳 梨	牛乳	梨	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・りんご	牛乳	りんご	
ふかしさつまいも	さつまいも		里芋のからあげ	さといも 片栗粉 油 食塩 あおのり		塩おにぎり	米 食塩		塩焼きそば	焼きそばめん 豚肉 キャベツ にんじん もやし しらたき ごま油 鶏がらスープ 食塩 みりん								

11	牛乳	小魚カップリング	12	牛乳	星っこ	13	牛乳	ミニのりすけ	14	牛乳	バナナ	15	牛乳	きかん棒	16	牛乳	ミニハート		
白飯	米		麦ごはん	米	押麦	白飯	米		白飯	米		白飯	米		豚丼	米	豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし		
豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	酒 しょうが キャベツ ビーマン 赤 ビーマン にんにく 油 米みそ しょうゆ 酒 砂糖	あじの竜田揚げ	あじ	しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	タンドリーチキン	鶏もも肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 食塩 しょうゆ にんにく しょうが	鶏のちゃんちゃん焼き	さけ 食塩 キャベツ たまねぎ しめじ 無塩 バター 米みそ みりん 砂糖 しょうゆ 酒	さつま芋のサラダ	さつまいも きゅうり 食塩 マヨネーズ	麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たら しょうが にんにく 赤みそ 片栗粉 ごま油 鶏がらスープ しょうゆ	えのきとしらたきの サラダ	えのきたけ きゅうり しらたき にんじん ち くわ すりごま マヨネーズ 食塩	厚揚げのみそ汁	厚揚げ にんじん えのきたけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ		
チンゲン菜のゴマ和え	チンゲンサイ	にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ 干しいたけ にんにく さやえんどう 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ 干しいたけ にんにく さやえんどう 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	キャベツサラダ	キャベツ ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 オリーブ油	さつま芋のサラダ	さつまいも きゅうり 食塩 マヨネーズ	えのきとしらたきの サラダ	えのきたけ きゅうり しらたき にんじん ち くわ すりごま マヨネーズ 食塩	もやしスープ	もやし カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ		
きのこのすまし汁	しいたけ	えのきたけ 油揚げ ねぎ しょうゆ みりん 食塩 けずりぶし	じゃがいものみそ汁	じゃがいも しめじ にんじん ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳・ベリーA	牛乳	ベリーA	コンソメスープ	にんじん たまねぎ しめじ コンソメ パセリ 食塩 しょうゆ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	
牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・ベリーA	牛乳	ベリーA	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ		
ジャムサンド	サンドイッチパン	いちごジャム	梅じゃこおにぎり	米	うめ干し じゃこ ごま 食塩 こんぶ	りんごゼリー	りんご天然果汁 砂糖 かんてんクック 水		かぼちゃようかん	かぼちゃ 砂糖 かんてんクック 水					さつまいもパイ	さつまいもの皮 さつまいも 砂糖 油	さつまいものレモン煮	さつまいも	レモン 砂糖

18	<div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">敬老の日</p>  </div>																									
19	牛乳	星っこ	20	牛乳	ミニのりすけ	21	牛乳	バナナ	22	牛乳	きかん棒	23	<div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">秋分の日</p>  </div>													
白飯	米		麦ごはん	米	押麦	白飯	米		白飯	米		白飯	米		豚肉のごまだれ焼き	豚肉 しょうゆ 砂糖 みりん すりごま	ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ ごぼう いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	さつまいものみそ汁	さつまいも たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	ヨーグルトケーキ	小麦粉 卵 ヨーグルト 油 砂糖 ベーキング パウダー	
豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	酒 しょうが キャベツ ビーマン 赤 ビーマン にんにく 油 米みそ しょうゆ 酒 砂糖	あじの竜田揚げ	あじ	しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	タンドリーチキン	鶏もも肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 食塩 しょうゆ にんにく しょうが	鶏のちゃんちゃん焼き	さけ 食塩 キャベツ たまねぎ しめじ 無塩 バター 米みそ みりん 砂糖 しょうゆ 酒	さつま芋のサラダ	さつまいも きゅうり 食塩 マヨネーズ	えのきとしらたきの サラダ	えのきたけ きゅうり しらたき にんじん ち くわ すりごま マヨネーズ 食塩	もやしスープ	もやし カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	お月見団子・ おはき(0.1才)	白玉粉 絹ごし豆腐 米 きな粉 砂糖
チンゲン菜のゴマ和え	チンゲンサイ	にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ 干しいたけ にんにく さやえんどう 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ 干しいたけ にんにく さやえんどう 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	キャベツサラダ	キャベツ ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 オリーブ油	さつま芋のサラダ	さつまいも きゅうり 食塩 マヨネーズ	えのきとしらたきの サラダ	えのきたけ きゅうり しらたき にんじん ち くわ すりごま マヨネーズ 食塩	もやしスープ	もやし カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ			
きのこのすまし汁	しいたけ	えのきたけ 油揚げ ねぎ しょうゆ みりん 食塩 けずりぶし	じゃがいものみそ汁	じゃがいも しめじ にんじん ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳・ベリーA	牛乳	ベリーA	コンソメスープ	にんじん たまねぎ しめじ コンソメ パセリ 食塩 しょうゆ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ								
牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・ベリーA	牛乳	ベリーA	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ									
ジャムサンド	サンドイッチパン	いちごジャム	梅じゃこおにぎり	米	うめ干し じゃこ ごま 食塩 こんぶ	りんごゼリー	りんご天然果汁 砂糖 かんてんクック 水		かぼちゃようかん	かぼちゃ 砂糖 かんてんクック 水					さつまいもパイ	さつまいもの皮 さつまいも 砂糖 油	さつまいものレモン煮	さつまいも	レモン 砂糖							

25	牛乳	小魚カップリング	26	牛乳	星っこ	27	牛乳	ミニのりすけ	28	牛乳	バナナ	29	牛乳	きかん棒	30	<div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">運動会</p>  </div>										
白飯	米		麦ごはん	米	押麦	白飯	米		白飯	米		白飯	米		とんかつ	豚肉 食塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 中濃ソース みりん キャベツ	えのきとしらたきの サラダ	えのきたけ きゅうり しらたき にんじん ち くわ すりごま マヨネーズ 食塩	もやしスープ	もやし カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	ヨーグルトケーキ	小麦粉 卵 ヨーグルト 油 砂糖 ベーキング パウダー	
豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	酒 しょうが キャベツ ビーマン 赤 ビーマン にんにく 油 米みそ しょうゆ 酒 砂糖	あじの竜田揚げ	あじ	しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	タンドリーチキン	鶏もも肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 食塩 しょうゆ にんにく しょうが	鶏のちゃんちゃん焼き	さけ 食塩 キャベツ たまねぎ しめじ 無塩 バター 米みそ みりん 砂糖 しょうゆ 酒	さつま芋のサラダ	さつまいも きゅうり 食塩 マヨネーズ	えのきとしらたきの サラダ	えのきたけ きゅうり しらたき にんじん ち くわ すりごま マヨネーズ 食塩	もやしスープ	もやし カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ		
チンゲン菜のゴマ和え	チンゲンサイ	にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ 干しいたけ にんにく さやえんどう 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ 干しいたけ にんにく さやえんどう 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	キャベツサラダ	キャベツ ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 オリーブ油	さつま芋のサラダ	さつまいも きゅうり 食塩 マヨネーズ	えのきとしらたきの サラダ	えのきたけ きゅうり しらたき にんじん ち くわ すりごま マヨネーズ 食塩	もやしスープ	もやし カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ			
きのこのすまし汁	しいたけ	えのきたけ 油揚げ ねぎ しょうゆ みりん 食塩 けずりぶし	じゃがいものみそ汁	じゃがいも しめじ にんじん ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳・ベリーA	牛乳	ベリーA	コンソメスープ	にんじん たまねぎ しめじ コンソメ パセリ 食塩 しょうゆ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ								
牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・ベリーA	牛乳	ベリーA	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳	バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ									
ジャムサンド	サンドイッチパン	いちごジャム	梅じゃこおにぎり	米	うめ干し じゃこ ごま 食塩 こんぶ	りんごゼリー	りんご天然果汁 砂糖 かんてんクック 水		かぼちゃようかん	かぼちゃ 砂糖 かんてんクック 水					さつまいもパイ	さつまいもの皮 さつまいも 砂糖 油	さつまいものレモン煮	さつまいも	レモン 砂糖							