





献立表



「実りの秋を楽しもう」


吹く風も少しずつ冷たくなり体調を崩しやすい季節になりました。
 また、さつまいもや新米がおいしい季節です。
 昼間はお外でしっかりと身体を動かし、給食をたくさん食べて、
 たっぴりと睡眠をとりましょう！
 そして、11月は焼き芋パーティーもあります、
 規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう！！



	1	牛乳 パナナ	2	牛乳 ミレービスケット	<h2 style="font-size: 2em;">文化の日</h2> 	4	牛乳 豆花クッキー	5	牛乳 ミニハート
	白飯	米	麦ごはん	米 押麦		きのご飯飯	米 鶏もも肉 しめじ 干しいたけ えのきたけ にんじん 食塩 しょうゆ 砂糖	ハヤシライス	米 牛筋 たまねぎ しめじ エリツギ マッシュルーム ホールトマト缶 ハヤシルー ケチャップ 油
	魚の磯辺揚げ	かれい 食塩 小麦粉 あおりのり 油	ポークビーンズ	豚肉 だいず水煮缶詰 じゃがいも にんじん たまねぎ ホールトマト缶詰 ケチャップ 砂糖 コンソメ 食塩 しょうゆ 水 パセリ粉		さばの塩焼き	さば 食塩	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 ハム 酢 オリーブ油 砂糖 食塩
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 ちりめん しょうゆ 砂糖 かつお節	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン缶 マヨネーズ 砂糖 酢		チンゲン菜の煮浸し	チンゲンサイ にんじん 油揚げ しょうゆ みりん 砂糖 かつお・昆布だし汁		
	豚汁	豚肉 さつまいも だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ	きのこスープ	えのきたけ しめじ たまねぎ ベーコン コンソメ しょうゆ 食塩		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ		
	牛乳・柿	牛乳 柿	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ		牛乳・りんご	牛乳 りんご	牛乳・みかん	牛乳 みかん
塩おにぎり・かみかみ昆布	米 食塩 こんぶ(だし用)	さつまいも蒸しパン	さつまいも ホットケーキ粉 牛乳 砂糖	スイーツポテト	さつまいも 無塩バター 牛乳 砂糖 卵 黒こま	ツナトースト	食パン ツナ油漬缶 たまねぎ マヨネーズ パセリ		

7	牛乳 小魚カップリング	8	牛乳 パナナ	9	牛乳 ミレービスケット	10	牛乳 パナナ	11	牛乳 豆花クッキー	12	牛乳 ミニハート
麦ごはん	米 押麦	白飯	米	白飯	米	夕焼けごはん	米 にんじん じゃこ 食塩	麦ごはん	米 押麦	菜めし	米 だいこん(葉) しらす干し ごま ごま油 しょうゆ 食塩
八宝菜	豚肉 はくさい だけご こんにん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ 煮さくらげ しょうが ごま油 水 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉	さわらの照り焼き	さわら しょうゆ みりん 砂糖	レバーの甘辛煮	鶏レバー 鶏もも肉 長ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 酒 ごま油	さげの塩焼き	さげ 食塩	鶏肉のみそ焼き・プロッコリー	鶏もも肉 砂糖 みりん しょうゆ 米みそ プロッコリー 食塩	豆乳鍋	鶏もも肉 はくさい えのきたけ にんじん しめじ 豆腐 かつおだし 米みそ みりん 食塩
もやしのお和え物	もやし ごまつな にんじん ツナ油漬缶 しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	五目大豆	だいず にんじん 板こんにゃく れんこん いんげん みりん 砂糖 しょうゆ かつお・昆布だし汁	白菜と柿の甘酢漬	はくさい にんじん カットわかめ かき 酢 砂糖 食塩	小松菜ののりえ	ごまつな にんじん 刻みりり しょうゆ 砂糖	かぶの塩昆布和え	かぶ にんじん かぶ・葉 塩こんぶ ごま しょうゆ		
卵スープ	卵 長ねぎ 鳥がらだし汁 しょうゆ 食塩	さつまいものみそ汁	さつまいも たまねぎ 油揚げ カットわかめ 米みそ いりこ	厚揚げのみそ汁	生揚げ たまねぎ しめじ 長ねぎ 米みそ いりこ	じゃがいものみそ汁・焼き芋	じゃがいも たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ さつまいも	豆腐のすまし汁	木綿豆腐 たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁		
牛乳・梨	牛乳 梨	牛乳	牛乳	牛乳・みかん	牛乳 みかん	牛乳・りんご	牛乳 りんご	牛乳・みかん	牛乳 みかん	牛乳 みかん	牛乳 みかん
野菜パン	ホットケーキ粉 牛乳 たまねぎ コーン缶 ビッグチーズ ケチャップ	りんごとレーズンのケーキ	りんご 干しいたけ 小麦粉 無塩バター 砂糖 ベーキングパウダー 卵	フレンチトースト	食パン 卵 牛乳 砂糖 無塩バター	小豆クッキー	小麦粉 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 茹であずき	里芋のからあげ	里芋 片栗粉 油 食塩 あおりのり	ふかしさつまいも	さつまいも

14	牛乳 小魚カップリング	15	牛乳 パナナ	16	牛乳 ミレービスケット	17	牛乳 パナナ	18	牛乳 豆花クッキー	19	牛乳 ミニハート
白飯	米	白飯	米	麦ごはん	米 押麦	きのご飯飯	米 鶏もも肉 しめじ 干しいたけ えのきたけ にんじん 食塩 しょうゆ 砂糖	白飯	米	ハヤシライス	米 牛筋 たまねぎ しめじ エリツギ マッシュルーム ホールトマト缶 ハヤシルー ケチャップ 油
鶏のから揚げ	鶏もも肉 しょうゆ 酒 しょうが にんにく 片栗粉 油	魚の磯辺揚げ	かれい 食塩 小麦粉 あおりのり 油	ポークビーンズ	豚肉 だいず水煮缶詰 じゃがいも にんじん たまねぎ ホールトマト缶詰 ケチャップ 砂糖 コンソメ 食塩 しょうゆ 水 パセリ粉	さばの塩焼き	さば 食塩	コロック	じゃがいも 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	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 ハム 酢 オリーブ油 砂糖 食塩
切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ いんげん 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし汁 片栗粉	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 ちりめん しょうゆ 砂糖 かつお節	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン缶 マヨネーズ 砂糖 酢	チンゲン菜の煮浸し	チンゲンサイ にんじん 油揚げ しょうゆ みりん 砂糖 かつお・昆布だし汁	春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん ハム すりごま 酢 食塩 しょうゆ 砂糖 ごま油		
根菜のみそ汁	れんこん ごぼう にんじん 板こんにゃく 長ねぎ 米みそ いりこ	豚汁	豚肉 だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ	きのこスープ	えのきたけ しめじ たまねぎ ベーコン コンソメ しょうゆ 食塩	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ	大根のみそ汁	だいこん しめじ 油揚げ 米みそ いりこ		
牛乳・りんご	牛乳 りんご	牛乳・柿	牛乳 柿	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・りんご	牛乳 りんご	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・みかん	牛乳 みかん
柚子ゼリー	ゆず果汁 水 寒天 砂糖 ゆず果皮	塩おにぎり・かみかみ昆布	米 食塩 こんぶ(だし用)	小豆蒸しパン	ホットケーキ粉 ゆであずき 卵 牛乳	スイーツポテト	さつまいも 無塩バター 牛乳 砂糖 卵 黒こま	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖	ツナトースト	食パン ツナ油漬缶 たまねぎ マヨネーズ パセリ

21	牛乳 小魚カップリング	22	牛乳 パナナ	23	牛乳 ミレービスケット	24	牛乳 パナナ	25	牛乳 豆花クッキー	26	牛乳 ミニハート
麦ごはん	米 押麦	白飯	米	<h2 style="font-size: 2em;">勤労感謝の日</h2> 							
八宝菜	豚肉 はくさい だけご こんにん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ 煮さくらげ しょうが ごま油 水 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉	レバーの甘辛煮	鶏レバー 鶏もも肉 長ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 酒 ごま油	白飯	米	夕焼けごはん	米 にんじん じゃこ 食塩	麦ごはん	米 押麦	菜めし	米 だいこん(葉) しらす干し ごま ごま油 しょうゆ 食塩
もやしのお和え物	もやし ごまつな にんじん ツナ油漬缶 しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	白菜と柿の甘酢漬	はくさい にんじん カットわかめ かき 酢 砂糖 食塩	ポークビーンズ	豚肉 だいず水煮缶詰 じゃがいも にんじん たまねぎ ホールトマト缶詰 ケチャップ 砂糖 コンソメ 食塩 しょうゆ 水 パセリ粉	小松菜ののりえ	ごまつな にんじん 刻みりり しょうゆ 砂糖	かぶの塩昆布和え	かぶ にんじん かぶ・葉 塩こんぶ ごま しょうゆ		
卵スープ	卵 長ねぎ 鳥がらだし汁 しょうゆ 食塩	厚揚げのみそ汁	生揚げ たまねぎ しめじ 長ねぎ 米みそ いりこ	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン缶 マヨネーズ 砂糖 酢	じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ	豆腐のすまし汁	木綿豆腐 たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁		
牛乳・梨	牛乳 梨	牛乳・みかん	牛乳 みかん	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・りんご	牛乳 りんご	牛乳・みかん	牛乳 みかん	牛乳 みかん	牛乳 みかん
野菜パン	ホットケーキ粉 牛乳 たまねぎ コーン缶 ビッグチーズ ケチャップ	フレンチトースト	食パン 卵 牛乳 砂糖 無塩バター	小豆蒸しパン	ホットケーキ粉 ゆであずき 卵 牛乳	ピーフン	ピーフン 豚肉 たまねぎ にんじん ビーマン ごま油 鶏がらスープ しょうゆ	里芋のからあげ	里芋 片栗粉 油 食塩 あおりのり	ふかしさつまいも	さつまいも

夕焼けごはん

4人分

【材料】

米 3合
 にんじん 1本
 じゃこ 50g
 食塩 4g

【作り方】

- ①米を洗い、3合の繻まで水を入れる
- ②人参をすりおろす
- ③お米の中にすりおろした人参とじゃこ・食塩を入れて、炊飯!
- ④炊けたら混ぜて完成!

☆すりごま入れてもおいしいですよ☆