



日	曜 日	献立名			エネルギー たんぱく質	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど			
3	金	きな粉揚げパン	チリビーンズ ^{ニンジン} 人参とツナのサラダ 果物(ピオーネ)	○	791kcal 33.2g	(9日) 10月10日は目の「愛護デー」です。目の健康に役だつアントシアニンが豊富なブルーベリーを使ってジャムを作り、ヨーグルトにかけます。
6	月	野沢菜ごはん ^{のり}	さつま汁 お月見団子	○	798kcal 28.0g	
7	火	ハヤシライス	海藻サラダ ^{くだもの} 果物(梨)	○	827kcal 25.0g	
8	水	ごはん	ジャンボ餃子 ^{ぎょうざ} 中華風野菜 わかめスープ	○	766kcal 25.7g	
9	木	マーボー 焼きそば	ナムル ブルーベリーヨーグルト	○	784kcal 37.2g	
14	火	中華風おこわ ^{ちゅうかふ}	春雨スープ フルーツゼリー	○	728kcal 25.3g	★鶏ちゃん丼 (17日) 「鶏ちゃん」は岐阜県の郷土料理です。みそやしょうゆベースのたれに漬けた鶏肉と野菜を炒めた料理です。
15	水	秋の香りごはん ^{あき}	鮭 ^{さけ} の香味焼き ^{こうみ} ごま和え ^{あえ} 白菜と油揚げのみそ汁	○	771kcal 39.1g	
16	木	チーズパン	タンドリーチキン ^{やさしい} 野菜ソテー じゃがいものポタージュ	○	766kcal 35.1g	
17	金	鶏ちゃん丼 ^{けいちゃんどん}	系寒天のスープ ^{いとかんてん} 果物(りんご) ^{くだもの}	○	714kcal 26.4g	
21	火	ごはん	さばのみそあんかけ ^{あえ} おかか和え すまし汁	○	739kcal 33.8g	
22	水	コムチェン	フォー ^{くだもの} 果物(梨) ^{なし}	○	739kcal 30.3g	★世界の料理 (ベトナム) (22日) コムチェンは、ベトナム風チャーハンです。給食ではナンプラーで味付けをします。フォーは米粉から作った麺のことで、スープに入れます。
23	木	キムタクごはん ^{はん}	ふくさ卵 ^{たまご} 野菜のごま醤油あえ ^{しょうゆ} 豆腐と油揚げのみそ汁	○	798kcal 35.5g	
24	金	家常豆腐丼 ^{じやーちゃんどうふどん}	大根とにらのスープ ^{だいこん} 果物(りんご) ^{くだもの}	○	772kcal 33.0g	
27	月	スパゲッティ カレーミートソース	ポテトのフレンチサラダ ^{くだもの} 果物(柿) ^{かき}	○	736kcal 33.1g	
28	火	ごはん	ハンバーグおろしソース ^{しょうがしょうゆ} 生姜醤油あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	720kcal 29.6g	
29	水	小松菜チャーハン ^{こまつな}	レバーとポテトのごまがらめ もずくスープ	○	789kcal 32.1g	★ハロウィン献立 (31日) かぼちゃのペーストを生地に入れたケーキを作ります。
30	木	メキシカン フィッシュサンド	野菜とマカロニのミルクスープ ^{やさしい} 果物(みかん)	○	769kcal 41.6g	
31	金	大豆ピラフ ^{だいず}	白菜とベーコンのスープ パンプキンケーキ	○	826kcal 23.4g	

【月平均栄養価】エネルギー:769kcal たんぱく質:31.5g 脂質:25.1g 食塩相当量:3.3g

※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。

