日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくる もとになる食品 たんぱくしつ	おもに体をつくる もとになる食品 むきしつ	おもに体の調子を整える もとになる食品 カロテン	おもに体の調子を整える もとになる食品 ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーの もとになる食品 たんすいかぶつ	おもにエネルギーの もとになる食品 ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						609 kcal 21.8 g 14.8 g 1.9 g 101.0 g	リクエストの多いフルーツポンチを杏仁風味にしました。しらたま団子はのどにつかえないように、少しずつよくかんで食べましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	ちゅうかあんかけのぐ	☆ぶたにく なると うずらのたまご		にんじん ☆チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ ★キャベツ	でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ オイスターソース しょうゆ ケイトンタン		
	②	あんにんフルーツしらたま				みかんシロップづけ パインシロップづけ	あんにんゼリー しらたまだんご さとう				
19 (木)	-	ぎゅうにゅう	毎月19日は 食育の日	★ぎゅうにゅう					第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。	553 kcal 27.4 g 21.8 g 2.6 g 69.8 g	きのこは苦手、という声がよく届きます。デミグラスソースで食べやすくしてみました。ハンバーグと一緒においしく食べてもらえるとうれしいです。
	-	こくとうパン					☆こくとうパン				
	②	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム えのきたけ トマト	さとう		あかワイン デミグラスソース ケチャップ ソース		
	③	キャベツとコーンのソテー				★キャベツ コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
	①	じゃがいもいりやさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		しろワイン こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう		
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						640 kcal 28.5 g 24.1 g 2.0 g 78.6 g	みぞれ煮は、大根おろしで煮た料理のことです。大根おろしの消化酵素で、さばの消化がよくなります。
	-	ごはん					☆ごはん				
	③	***さばのみぞれに***	さばのみぞれに								
	②	だいずのいそに	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	さわにわん	☆ぶたにく		にんじん ★こまつな	☆しいたけ たけのこ ごぼう だいこん			だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお うすくちしょうゆ		
23 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						575 kcal 27.6 g 19.0 g 2.5 g 77.0 g	根菜とは、土に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことです。今日の汁にはいくつ根菜があるか、探してみましょう。
	-	しょうゆごはん					☆しょうゆごはん				
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★いりたまご		さやいんげん	しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
	③	もやしのおかかあえ	☆かつおぶし			☆もやし きゅうり			しょうゆ しお こしょう		
	①	こんさいじる	☆ぶたにく あぶあらげ		にんじん ☆こまつな	れんこん だいこん ☆しいたけ	でんぷん		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお		
24 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						641 kcal 28.0 g 19.8 g 2.5 g 94.5 g	うどんのつゆは、昆布と煮干し、鰹節や鯖節などの混合節からだしをとっています。
	-	うどん					☆うどん				
	②	さつまいもいりかきあげ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	①	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ		にんじん	☆しいたけ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう でんぷん		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお		
	③	コーンとまめのごまドレッシング				コーン	ミックスビーンズ	ごまドレッシング	しお こしょう		
25 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						566 kcal 27.3 g 16.6 g 2.0 g 81.2 g	かつおは食べやすいように小さな角切りにしました。油で揚げてから、手作りのタレで和えています。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	***かつおのごまずあえ***	☆かつおでんぷんつき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す		
	③	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお		
	①	だいこんときのこのみそしる	☆とうふ みそ			だいこん しめじ えのきたけ ★ねぶかねぎ	ふるさと給食の日		いりこ		
26 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					十三夜こんだて	569 kcal 19.8 g 14.2 g 1.6 g 93.9 g	10月27日は十三夜です。別名「栗名月」とも呼ばれることから、今日は栗ご飯にしました。秋の味覚を味わいましょう。
	-	くりごはん					☆くりごはん				
	②	***ししゃものひもの(2ぴ)***		ししゃも							
	①	つきみじる	あぶらあげ		にんじん ★こまつな	だいこん ☆しいたけ	さといも		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ		
	③	りんご				りんご					
27 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						567 kcal 26.7 g 19.2 g 2.8 g 79.4 g	シチューは主菜と副菜を兼ねる料理です。
	-	パン					☆パン				
	①	ポークシチュー	☆ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう ブイヨン あかワイン ケチャップ デミグラスソース		
	②	いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		さやいんげん	たまねぎ コーン		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
30 (月)	運動会代休										
31 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						561 kcal 28.9 g 15.5 g 2.9 g 80.7 g	プルコギは韓国の料理です。「プル」は火を、「コギ」は肉を表します。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	プルコギどんのぐ	☆ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ☆もやし ☆しいたけ にんにく ★ねぶかねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン		
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ		ごまあぶら	こんごうけずりぶし しお がらスープ さけ しょうゆ こしょう		

秋は食べ物のおいしい季節です！

☆マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。