

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉、卵、みそ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、トマト
3	月	文化の日				
4	火	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、マーガリン	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、なす、オクラ、トマト、かぼちゃ
5	水	さつまいもご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ 温野菜	牛乳 チュモツパ	米、油、さつまいも	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ、ツナ	フルーツ、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、きゅうり、韓国のり、たくあん
6	木	三色そぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、生クリーム、マーガリン	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ
7	金	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 フライドポテト	米、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ
8	土	鮭卵ご飯 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、フルーツ缶
10	月	ピビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スイート パンプキン	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、マーガリン、生クリーム	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ
11	火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
12	水	昆布ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、さつまいも、油、ライスペーパー	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、塩昆布、えだまめ
13	木	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
14	金	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ふかししいも	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
15	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 梅かつおおにぎり チーズ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節、油揚げ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、梅干し
17	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ
18	火	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ グリーンサラダ	牛乳 ツナおにぎり	米、油、砂糖、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、ツナ	フルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、ねぎ、グリーンピース、コーン
19	水	ご飯 野菜みそ汁 焼き鮭 根菜煮	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、ちくわ	フルーツ、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、レンコン、しめじ、はくさい、ねぎ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまな〜ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 蒸しかぼちゃ レーズン	米、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ、レーズン
21	金	ご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 米粉チヂミ	米、ごま油、油、米粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ
22	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ
24	月	勤労感謝の日 振替休日				
25	火	ミートスパゲティー 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、スパゲティー、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、鮭、チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、マッシュルーム
26	水	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
27	木	ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ トマト	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒糖	牛乳、鶏肉	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、はくさい、コーン缶、キャベツ、きゅうり、トマト
28	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、砂糖、油、ごま油、せんべい、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが、レーズン
29	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ

# 給食LINE

関西万博の閉幕から急に秋になり、いっきに肌寒さを感じるようになりました。冬支度に急かされたご家族も多いかと思います。メリーっ子にとっては、いも掘り遠足、運動会共に絶好調で挑めた天候でしたね。(途中、小雨も参加してきましたが…(^^;)) まだしばらくは秋を感じていたい！！でも、これからはどんどん寒さが増してきます。戸外ではしっかり体を動かし、強い身体作り。室内では換気をしっかりして、手洗いうがいも念入りに！給食室も、栄養面でしっかりサポートしていきますね(^^)また、子ども達のエピソードやリクエストを聞いて献立に反映させていきたいと思っています♪

