



実りの秋です 栄養いっぱいの果物を食べましょう

・りんご（9～11月が旬）

赤みが強く、おしりが黄色っぽいものが食べごろです。軸が太くて果皮に張り・ツヤがあるものを選びましょう。

・柿（9～12月が旬）

色が濃く、実全体が平均的に色づいていると食べごろです。形がよく、大きくて重みがありツヤやかで張りがあるものを選びましょう。

・梨（7～10月が旬）

形がよく果皮に張りがあり重みがあるもの、軸がしっかりして果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものを選びましょう。

10月30日（木）はハロウィン給食です。去年はかわいい

おばけカレーが登場しました。今年はどんな給食が出るかな？

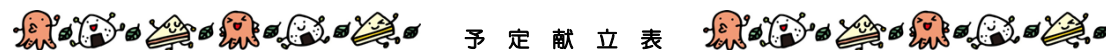
楽しみに待っててくださいね 🍬



（去年の給食の様子）

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。



予 定 献 立 表

日	kcal	主 食	副 食	デザート	飲み物
メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (水) 16 (木) 31 (金)	526	ハヤシライス 米、牛肉、高野豆腐、人参 玉ねぎ、しめじ、えのき トマト缶、ハヤシルウ 鶏ガラの素、塩、コショウ グリーンピース、三温糖	フレンチサラダ さつま芋スティック	キャベツ、胡瓜、人参、ミカン缶、レーズン、コーン 塩、コショウ、米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 さつま芋、グラニュー糖、キャノーラ油	オレンジ 牛 乳
2 (木) 17 (金)	435	食パン 	タンドリーチキン 人参サラダ 豆腐スープ	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、酒、三温糖、カレー粉 鉄ヨーグルト 人参、胡瓜、レーズン、ロースハム、コーン、米酢 三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 木綿豆腐、じゃが芋、人参、玉ねぎ、えのき、パセリ 鶏ガラの素、薄口醤油	りんご 牛 乳
3 (金) 20 (月)	485	ごはん 	鮭のタルタル焼き 五目ひじき さつま汁	鮭、塩、コショウ、酒、卵、マヨネーズ、パセリ、パン粉 干ひじき、油揚げ、人参、ピーマン、しめじ、濃口醤油 酒、三温糖、白ごま、ごま油 木綿豆腐、キャベツ、人参、さつま芋、えのき、小ネギ かつお節、合わせみそ	キウイ 牛 乳
6 (月) 21 (火)	479	かしわうどん 茹うどん、鶏肉、高野豆腐 かまぼこ、えのき、白菜 人参、干椎茸、かつお節 塩、酒、みりん、三温糖 小松菜、濃口・薄口醤油	ツナサラダ のりポテト	ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、チーズ マヨネーズ フライドポテト、青のり	バナナ 牛 乳
7 (火) 22 (水)	512	ごはん 	和風ミートローフ ポテトサラダ みそ汁	牛・豚ミンチ、高野豆腐、卵、片栗粉、玉ねぎ、人参、塩 こぼろ、パン粉、コショウ、濃口醤油、酒、三温糖 じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、チーズ、レーズン マヨネーズ キャベツ、木綿豆腐、玉ねぎ、えのき、小松菜 合わせみそ	鉄ヨーグルト 牛 乳
8 (水) 23 (木)	458	ごはん 	回鍋肉 かき揚げ すまし汁	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、にんにく、生姜、酒 白ネギ、テンメシジャン、みりん、三温糖、ごま油 オイスターソース、濃口醤油、片栗粉 さつま芋、人参、グリーンピース、天ぷら粉、キャノーラ油 木綿豆腐、大根、人参、えのき、かつお節、小松菜 薄口醤油	オレンジ 牛 乳
9 (木) 24 (金)	481	コッペパン 	鶏肉のケチャップ焼き スパゲティサラダ 豆乳スープ	鶏肉、ケチャップ、酒、三温糖、濃口醤油、にんにく スパゲティ、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、マヨネーズ ウインナー、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、人参、えのき 豆乳、鶏ガラの素、濃口醤油	りんご 牛 乳
10 (金) 27 (月)	483	ごはん 	魚のごま照り焼き 筑前煮 みそ汁	鮭、濃口醤油、みりん、三温糖、生姜、白ごま 鶏肉、人参、れんこん、ごぼう、こんにゃく、干椎茸 グリーンピース、濃口醤油、酒、三温糖、みりん 木綿豆腐、白菜、人参、えのき、小ネギ、かつお節 合わせみそ	オレンジ 牛 乳
14 (火) 29 (水)	488	ゆかりごはん 米、ゆかり	鶏の生姜味噌焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	鶏肉、合わせみそ、酒、みりん、三温糖、生姜 春雨、胡瓜、カニカマ、コーン、米酢、三温糖、白ごま 薄口醤油 大根、人参、厚揚げ、えのき、こんにゃく、かつお節 濃口醤油、小松菜	鉄ヨーグルト 牛 乳
15 (水) 28 (火)	467	ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、人参 キャベツ、高野豆腐、酒 コーン、もやし、かまぼこ キャノーラ油、鶏ガラの素 中華だし、濃口・薄口醤油 生姜、にんにく、小ネギ	ひじきサラダ 焼きポテト	干ひじき、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、チーズ ゴマドレッシング フライドポテト	バナナ 牛 乳
30 (木)	565	ハロウィン カレー 米、高野豆腐、牛ミンチ 玉ねぎ、人参、えのき、塩 コショウ、キャノーラ油 にんにく、カレーパウ グリーンピース	からあげ 南瓜サラダ	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、片栗粉、キャノーラ油 南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、マヨネーズ	チョコ バナナパイ りんご ジュース

