



日・曜日	献立名	小麦	卵	牛乳	豚肉	鶏肉	牛肉	魚介	大豆	アレルゲン	その他
3・曜日	献立名										
1日(火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 揚げしゅうまい もやしのナムル 大学いも			●							
2日(水)	牛乳 ごはん ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物 イタリアスパゲッティ 冷しゃぶサラダ 昆布の佃煮			●							
3日(木)	牛乳 ごはん ドライカレー じゃがいものマヨネーズ焼き キャベツとツナのサラダ アーモンド			●							
4日(金)	牛乳 ごはん 五目炒め 豆のトマト煮 あじの南蛮漬け ふりかけ			●							
7日(月)	牛乳 ごはん 鶏にら丼 にんじんしりしり マカロニサラダ みたらし団子			●							
3日(火)	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め にらまんじゅう さわらのおろし煮 黒砂糖豆			●							
3日(水)	牛乳 ごはん ピピンパ キムチとにらの炒め物 わかめスープ			●							
0日(木)	牛乳 ごはん ホキのオイスターソース 春雨のひき肉炒め パンパンジーサラダ しば漬け			●							
1日(金)	牛乳 ごはん 鶏肉のスパイス焼き・にんじんの甘煮 切り干し大根の炒め煮 キャベツとハムのスパゲッティ フルーツミックス			●							
4日(月)	牛乳 ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶおろし醤油かけ 揚げ春巻 小松菜ともやしのお浸し・がんもどきの煮物 ピリ辛きゅうり			●							
5日(火)	牛乳 ごはん さわらの野菜あんかけ 焼きスパゲッティ 根菜サラダ・ゆでウィンナー つぼ漬け			●							

献立は内容を一部変更する場合があります。

日・曜日	献立名	小麦	卵	牛乳	豚肉	鶏肉	牛肉	魚介	大豆	アレルゲン	その他
16日(水)	牛乳 ごはん タコライス 大根とベーコンの煮物 コロック・ゆでキャベツ ベビーチーズ			●							
17日(木)	牛乳 ごはん さばの香味揚げ・いんげんの炒め物 ウィンナーの炒め物 中華あえ 小魚佃煮			●							
18日(金)	牛乳 ごはん コッペパン クリームシチュー 小松菜の炒め物 ホキのマリネ パイン缶			●							
23日(水)	牛乳 ごはん カレーライス ヒレカツ 野菜サラダ 福神漬け			●							
24日(木)	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ 麻婆なす チンゲン菜と卵の炒め物・丸天の煮物 のりの佃煮			●							
25日(金)	牛乳 ごはん ベーコンポテト 野菜ソテー ホキのバーベキューソース ふりかけ			●							
1年生・2年生のみ											
28日(月)	牛乳 ごはん タッカルビ 揚げきょうざ 煮渡し・厚揚げの煮物 金時豆の甘煮			●							
代休											
29日(火)	牛乳 菜めし ハンバーグのトマトソース コーンといんげんのソテー 海草サラダ りんご缶			●							
30日(水)	牛乳 ごはん 豚キムチ 高野豆腐の卵とじ ポテトサラダ ひじきの炒め煮			●							

～秋の味覚を楽しもう～

「食欲の秋」と呼ばれるほど、秋はさんまなどの魚介類から、きのこ類、果物などおいしい旬の食材が出てきます。さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

<p>さんま</p> <p>秋の漢字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚です。脂ののっておいしい時期です。</p>	<p>しいたけ</p> <p>食物繊維が豊富に含まれています。</p>	<p>さつまいも</p> <p>加熱すると甘みが増します。</p>	<p>りんご</p> <p>秋から冬にかけてもとてもおいしい時期です。</p>
---------------------------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------