



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	うなぎ	オシロイ	キウイフルーツ	牛肉	ラム	豚汁	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	さくらんぼ	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
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 イタリアンスパゲッティ 冷しゃぶサラダ 昆布の佃煮	●			●													●	●	●						●	
3日(木)	アシドミルク 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 ふりかけ	●			●													●	●	●						●	
7日(月)	牛乳 ごはん 鶏なら井 にんじんしりしり マカロニサラダ みたらし団子	●			●													●	●							●	
8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	●			●													●	●	●						●	
9日(水)	牛乳 ごはん ビビンバ キムチとにらの炒め物 わかめスープ	●			●						●							●	●	●						●	
10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 ハンパンスーパ しば漬	●			●													●	●	●						●	
11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	●			●													●	●	●			●			●	
14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	●			●													●	●	●						●	
15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 つば漬	●			●													●	●	●						●	

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	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	うなぎ	オシロイ	キウイフルーツ	牛肉	ラム	豚汁	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	さくらんぼ	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
16日(水)	牛乳 ごはん タコライス 大根とベーコンの煮物 コロッケ・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 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	●			●													●	●	●						●	
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	●			●													●	●	●						●	
28日(月)	牛乳 ごはん タッカルビ 揚げぎょうざ 煮浸し・厚揚げの煮物 金時豆の甘煮	●			●													●	●	●						●	
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。

さんま

秋の漢字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚です。脂がのっておいしい時季です。

しいたけ

食物繊維が豊富に含まれています。

さつまいも

加熱すると甘みが増します。

りんご

秋から冬にかけてもっともおいしい時季です。