



実りの秋・食欲の秋

実りの秋がやってきました。新米、大豆、栗、りんご、みかん、さつまいも、きのこ、さんまなど、秋の味覚が給食にもたくさん登場します。収穫体験しながら身体をうごかし、おなかぺこぺこで秋が旬の美味しい食べ物を、家族、お友達、先生など大好きな人たちと一緒に食卓を囲みましょう。さて、今日の食事は何か？食べたい意欲を育てましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	月	秋のきのこカレー コールスロー 果物 ★ご飯	フルーツコーン フレーク	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター コーンフレーク レーズン	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ えのきたけ りんご にんにく キャベツ きゅうり なし パナナ	チキンビーンズ ツナサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 大豆 ツナ缶	玉葱 人参 キャベツ きゅうり
2	火	魚のゴマソースかけ 酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 クラッカー 茹で栗	米 でんぶん 油 ごま 砂糖 ごま クラッカー 栗	さば しらす わかめ 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 玉葱 こまつな	豆腐と挽肉のみそ煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも	豆腐 豚肉 わかめ いりこ	人参 玉葱 ねぎ キャベツ もやし 小松菜
3	水	豆腐の中華煮 ごま和え 春雨スープ ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉葱 干椎茸 人参 にはら チンゲン菜 もやし はくさい 椎茸 パナナ みかん缶 パイン缶	コーンオムレツ もやしとほうれん草ソー 野菜スープ ★ご飯	米 コーン缶 油	卵 スキムミルク ベーコン	もやし 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 しめじ
4	木	若草焼き 切干大根煮つけ みそ汁 ★ご飯	牛乳 白桃寒天	米 砂糖 油 しらたき	豆腐 卵 鶏肉 油揚げ 牛乳 粉寒天	にはら 切干大根 人参 グリンピース とうがん チンゲン菜 もも缶	クリームスパゲティ わかめスープ ★ご飯	米 スパゲティ コーン 小麦粉 バター	鶏肉 えび 牛乳 わかめ いりこ	人参 玉葱 しめじ パセリ ほうれん草 えのきたけ
5	金	鯉の角煮 あつさり納豆 磯汁 ★ご飯	牛乳 お好み焼き	米 砂糖 ごま 小麦粉 油	かつお 納豆 干のり 牛乳 豚肉 卵 あおのり	もやし 人参 しそ葉 だいこん キャベツ ねぎ	秋野菜カレー りんごサラダ ★ご飯	米 油 小麦粉 バター レーズン	鶏肉 牛乳	かぼちゃ 玉葱 人参 なす しめじ エリンギ りんご にんにく キャベツ きゅうり
6	土	味噌ラーメン かぼちゃかか煮 果物 ★ご飯	牛乳 果物 ジャムサンドクラ ッカー	米 中華めん ごま油 砂糖 クラッカー ジャム	豚肉 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし かぼちゃ みかん パナナ	さんまのみぞれ煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 小麦粉 油	さんま かまぼこ のり 豆腐 いりこ	だいこん はくさい こまつな チンゲンツアイ 人参
9	火	チキンビーンズ 小松菜のサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも コーン 油 砂糖 米 ごま油	鶏肉 大豆 ツナ缶 かつお節 卵	玉葱 人参 グリンピース こまつな きゅうり キャベツ りんご ねぎ	南瓜と高野豆腐のグラタン 豆乳スープ ★ご飯	米 油 小麦粉 バター でんぶん	ベーコン 凍り豆腐 チーズ スキムミルク 豆乳 かつお節	玉葱 かぼちゃ しめじ 人参 ねぎ
10	水	さんまのおろし煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 でんぶん 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	さんま 竹輪 わかめ 牛乳 卵	だいこん ほうれん草 人参 もやし かぼちゃ 玉葱	肉うどん 春雨ともやしのソー ★ご飯	米 うどん 砂糖 はるさめ コーン ごま油	牛肉 いりこ	玉葱 人参 ねぎ もやし
11	木	チーズと青菜のオムレツ ひじきいため煮 清まし汁 ★ご飯	牛乳 豆乳クレープ	米 油 しらたき 砂糖 ふ 小麦粉 バター ジャム	卵 チーズ 干ひじき 油揚げ 牛乳 豆乳	チンゲン菜 人参 玉葱 いんげん はくさい 干椎茸 こまつな	厚揚げとキャベツのみそ炒め すまし汁 ★ご飯	米 油 砂糖 麩	厚揚げ 豚肉 わかめ ごんぶ かつお節	人参 玉葱 キャベツ えのきたけ
12	金	南瓜と高野豆腐のグラタン 大根サラダ 果物 ★しらすご飯	牛乳 大学芋	米 油 小麦粉 バター ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	しらす干 ベーコン 凍り豆腐 スキムミルク チーズ えび 牛乳	玉葱 かぼちゃ だいこん 人参 みずな りんご	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 こんにやく 油 砂糖	豚肉 卵 油揚げ いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 いんげん なす
13	土	カレーうどん 小松菜と油揚げの煮びたし 果物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 うどん油 でんぶん 砂糖	鶏肉 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 ねぎ にんにく こまつな ほんかん	麻婆茄子 ハリハリなます みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 油 でんぶん さといも	豚肉 ひじき 油揚げ いりこ	なす 玉葱 人参 ねぎ 切干だいこん
15	月	麻婆豆腐 甘酢和え 果物 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 砂糖 ごま油 でんぶん 小麦粉 バター	豆腐 豚肉 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 干椎茸 にはら 人参 しょうが キャベツ みかん缶 きゅうり りんご パナナ	肉じゃが ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらたき 油 ごま 麩 砂糖	豚肉 竹輪 わかめ いりこ	玉葱 人参 いんげん キャベツ
16	火	焼き鮭南蛮漬け みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 蒸しパン	米 油 ごま油 砂糖 小麦粉 黒砂糖 レーズン	さけ わかめ 牛乳	玉葱 ビーマン にはら しょうが なす かき	かぼちゃの煮物 大根サラダ ★ご飯	米 しらたき 油 ごま油 砂糖	豚肉 えび	かぼちゃ 玉葱 人参 いんげん だいこん きゅうり
17	水	野菜ラーメン こってりポテトサラダ 果物 ★ご飯	お茶 小倉白玉	米 中華めん ごま油 じゃがいも バター 白玉粉	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン 豆腐 小豆	人参 キャベツ もやし 玉葱 ねぎ きゅうり ぶどう	鮭のバター焼き にびたし みそ汁 ★ご飯	米 バター 油	さけ 油揚げ わかめ いりこ	レモン はくさい かぼちゃ チンゲンツアイ 玉葱
18	木	煮魚 豚汁 果物 ★ご飯	牛乳 卵ドック	米 砂糖 さといも こんにやく パン	さば 豚肉 生揚げ 牛乳 卵	人参 ごぼう だいこん ねぎ ほんかん きゅうり	野菜うま煮 かき玉汁 ★ご飯	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぶん	鶏肉 卵 いりこ	人参 ごぼう グリンピース しめじ チンゲンツアイ 干し椎茸
19	金	鶏肉の香味焼き きのこ根菜スープ ごま和え ★ご飯	牛乳 さつまいものレモン煮	米 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも	鶏肉 牛乳	にんにく もやし ほうれん草 人参 椎茸 えのきたけ 大根 れんこん ねぎ レモン	鯖のカレーニエル 里芋のそぼろ煮 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 バター さといも 砂糖	さば 豚肉 厚揚げ わかめ いりこ	人参 いんげん ねぎ
20	土	焼ビーフン ツナじゃが わかめスープ★ご飯	牛乳 丸ボーロ 果物	米 ビーフン 油 じゃがいも 砂糖 まるぼーろ	豚肉 ハム えび ツナ缶 わかめ ベーコン 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ビーマン チンゲン菜 パナナ	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨	豚肉 いか えび ベーコン いりこ	はくさい もやし 玉葱 人参 干し椎茸 チンゲンツアイ とうがん ねぎ
22	月	野菜うま煮 味噌汁 果物 ★ご飯	牛乳 豆腐ケーキ	米 こんにやく 砂糖 油 ふ 小麦粉 レーズン バター	鶏肉 凍り豆腐 わかめ 牛乳 豆腐 スキムミルク	れんこん 人参 ごぼう 干椎茸 いんげん こまつな りんご	きんちやく煮 大根と柿の甘酢和え のっぺい汁 ★ご飯	米 砂糖 さといも でんぶん	油揚げ 昆布 かつお節 卵	だいこん かき はくさい 人参 干し椎茸 ねぎ
23	火	野菜入りミートローフ 切干大根煮つけ かきたま汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 油 パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	豚肉 卵 さつま揚げ 牛乳	玉葱 ビーマン いんげん 切干大根 人参 ほうれん草 えのきたけ	焼ビーフン 鶏肉と白菜のスープ ★ご飯	米 ビーフン 油 じゃがいも	豚肉 てんぷら 鶏肉 いりこ	玉葱 キャベツ 人参 もやし ビーマン はくさい 干し椎茸 ねぎ
24	水	キーマカレー さつまいものサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 コンポートヨーグルト	米 じゃがいも 油 さつま芋 レーズン 砂糖	牛肉 豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	ビーマン 人参 玉葱 りんご にんにく きゅうり なし	コロケ コーンスープ ★ご飯	米 バター じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 コーン缶	鶏肉 牛肉 卵 生クリーム	玉葱 生椎茸 人参 にんにく グリンピース かぼちゃ パセリ
25	木	ツナとコーンのオムレツ 野菜とカニカマナムル 清まし汁 ★いも栗ご飯	牛乳 フルーツサンド	米 さつまいも 栗 ごま コーン缶 バター ごま油 パン 砂糖	卵 スキムミルク コーン缶 かにかま かまぼこ 牛乳 生クリーム	玉葱 ビーマン もやし みかん缶 小松菜 えのきたけ しめじ キャベツ 人参 桃缶 パイン缶	野菜ラーメン ★ご飯	米 中華めん ごま油 砂糖	豚肉 牛乳	人参 チンゲンツアイ もやし 玉葱
26	金	おでん風 おかか和え 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 さといも こんにやく 砂糖 バター	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ 牛乳	だいこん キャベツ もやし 人参 みかん	鶏レバーのトマトソース煮 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖	レバー 鶏肉 豆腐 いりこ 牛乳	玉葱 ビーマン にんにく ねぎ えのきたけ
27	土	スパゲティミートソース とうがんスープ 果物 ★ご飯	牛乳 ふかしもち	米 スパゲティ 油 小麦粉	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 いりこ	人参 玉葱 グリンピース とうがん 生椎茸 ねぎ ボンカン	鯖みそ煮 あつさり納豆 村雲汁 ★ご飯	米 砂糖 でんぶん	さば ごんぶ 納豆 豆腐 卵 わかめ いりこ	だいこん もやし 人参 えのきたけ ねぎ
29	月	厚揚げとキャベツの味噌炒め 春雨スープ ごま和え ★ご飯	お茶 黄粉団子	米 油 三温糖 ごま 春雨 白玉粉	生揚げ 豚肉 豆腐 きな粉	人参 玉葱 キャベツ ねぎ ほうれん草 もやし しめじ はくさい	ハヤシチュー コールスロー ★ご飯	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	牛肉	にんにく 玉葱 人参 トマト グリンピース キャベツ きゅうり
30	火	豚肉と野菜の生姜焼き 洋風団子汁 果物 ★ご飯	むらさきヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖	豚肉 鶏肉 牛乳 ヨーグルト 寒天	しょうが しめじ ビーマン みかん キャベツ 人参 干椎茸 大根 玉葱 にんにく ねぎ ぶどうジュース	スパゲティナポリタン コーンスープ ★ご飯	米 スパゲティ コーン 油	ウインナー ベーコン ハム チーズ スキムミルク	玉葱 ビーマン かぼちゃ パセリ
31	水	豆乳シチュー 大根と柿サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ビスケットモンブラン	米 じゃがいも コーン 小麦粉 バター 油 砂糖 ビスケット さつまいも	鮭 豆乳 わかめ 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース 大根 柿 りんご	魚のオーロラソース 酢の物 ミネストローネ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 ごま マカロニ	さけ 卵 しらす干し わかめ ベーコン	きゅうり 人参 玉葱 キャベツ セロリー にんにく パセリ

くるめこの なんでもたべて じょうぶにぞだつ  
とうふに きなこになつとうは だいずでつくるよ