は 1 ご飯 1 に 2 に 2 に 3 を 6 日 7 に 5 に 6 日 7 に 5 に 5 に 6 日 7 に 7 に 8 に 8 に 9 に 9 に 9 に 9 に 9 に 9 に 9 に 9	o o o o o o	副食・デザート ささみの梅マヨネーズ焼き ごぼうのしぐれ煮 いわしのつみれ汁 ーロいちご牛乳ブリン 焼き栗コロッケ カラフルチキンサラダ 豆乳クリームスープ ボークチャップ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ うさぎ型ハンバーグりんごソースかけ 花野菜サラダ 団子汁 みかんゼリー ボークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ:海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうさ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	ハム 鶏肉 豚肉 牛乳 豚肉 卵 チーズ スキムミルク 粉チーズ ひじき 茎わかめ 昆布 牛乳 さんま ちくわ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	体の調子を整える(株) 梅 しょうが ごぼう 人参しらたき いんげん 玉ねぎ 大根 ねぎしょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン パセリブロッコリー 玉ねぎ 人参 にんにく 玉ねぎ 人参コーン パセリ キャベツ ほうれん草 えのきたけ りんごしょうが にんにく 小松菜 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干ししいたけ らうがにんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃほうれん草 キャベツ 人参ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	マヨネーズ だまこもち ゼリー 米 麦 じゃが芋 ごま カレールウ ドレッシング 豆乳バター 米 油 砂糖 うどん でん粉 米 油 ビーフン ごま油	#日本 10 10 10 10 10 10 10 10	地道地消 地消 地消 地域で生産された異体水産物を地域で消費しよっとする限り組みを地産地別にいいます。新 所でおいしい地域の食材を食べましょう。 今年の十五夜は10月6日です。十五 夜は、1年で最も月が美しく見えに広がると、お月様に歌の収穫を放送していると、お月様にながら実りに感謝する行ると、お月を鑑賞しながら実りに感謝するでかっているため、別名「芋名月」とも言われています。といます。
1 k	o o o o o o	ごぼうのしぐれ煮 いわしのつみれ汁 一口いちご牛乳ブリン 焼き栗コロッケ カラフルチキンサラダ 豆乳クリームスープ ボークチャップ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ うさぎ型ハンバーグりんごソースかけ 花野菜サラダ 団子汁 みかんゼリー ボークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかけば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	いわし わかめ 豆腐 中乳 鶏肉 豆乳 白花豆 中乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 豚肉 バーコン 鶏肉 豚肉 豚肉 チーズス ひじき さんま ち かまぼこ 中乳 肉肉 恵腐 なると	しらたき いんげん 玉ねぎ 大根 ねぎしょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン 覚ピーマン コーン パセリブロッコリー 玉ねぎ 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ ほうれん草 えのきたけ りんごしょうが にんにく 小松葉 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干ししいたけ 白鼻 まねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃほうれん草 キャベツ 人参ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜	マヨネーズ でん粉 ブリン パン がいか ドレッシング 米粉 豆乳パター 小麦粉 じゃが芋 くり 油 さつま 米 オリーブオイル 砂糖 じゃが芋 油豆乳バター マヨネーズ だまこもち ゼリー 米 声 じゃが芋 ごまが ローパター 米 油 砂糖 うどん でん粉	759 38 3 21 0 2 8 821 29 0 32.3 2 7 779 32.6 23.1 24.1 21.6 22.3 820 52.7 32.6 22.7 32.6 32.6 32.3 32.7 32.6 32.3 32.7 32.6 32.3 32.7 32.6 32.7 32.7 32.6 32.7 32.7 32.7 32.7 32.7 32.7 32.7 32.7	ようとする取り組みを地産地別にいいます。新 育さかしい地域の負材を食べましょう。 今年の十五夜は10月6日です。十五 では、1年で最も月が美しく見える日 です。江戸時代に月見が庶民に広が ると、お月様に秋の収穫物を供え、名 月を鑑賞しながら実りに感謝する行 事に発展し、芋類の収穫の祝いをか ねているため、別名「芋名月」送月言 われています。月見団子は、満月を われています。月見団子は、満月を 初像させる丸い形をしており、豊作 類や収穫祝い、健康や幸福を表すと
2 コッペパン	o o o o o o	いわしのつみれ汁 ーロいちご牛乳ブリン 焼き栗コロッケ カラフルチキンサラダ 豆乳クリームスープ ポークチャップ ジャーマンボテト ABCマカロニスープ うさぎ型ハンバーグリんごソースかけ 花野菜サラダ 団子汁 みかんゼリー ボークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め トカかスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	牛乳 鶏肉 豆乳白花豆 牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳 豚肉 豚肉 牛乳 鶏肉 豚肉 牛乳 シーズ シンション シャーズ フンじき 茎わかめ サーズ フンじき 茎わかめ ション シャーズ フンじき さんま ちくわ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肉 豆腐 なると	大根 ねぎしょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ ほうれん草 えのきたけ リルご しょうが にんにく 小松菜 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干ししいたけ 白菜 にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぽちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	プリンパン かい物 ドレッシング 米粉 豆乳パター 小麦粉 ビャが芋 くり 油 きつま芋 米 オリーブオイル 砂糖 じゃが芋 マカコニ 来 油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ だまこもち ゼリー 米 麦 じゃが ドレッシング 豆乳 パター 米 油 砂糖 うどん でん粉 米 油 ビーフン ごま油	21.0 2.8 821 29.0 32.3 2.7 779 32.6 23.1 24.1 24.1 23.8 820 29.5 22.1 3.2 763 31.8 24.1 3.8 31.8 31.8 31.8	ようとする即り組みを始度物別といいます。新 解でおいしい地域の機材を食べましょう。 今年の十五夜は10月6日です。十五 夜は、1年で最も月が美しく見える日 です。江戸時代に月見が庶民に広か ると、お月様に秋の収穫物を供え。 月を鑑賞しながら実りに感謝する行 事に発展し、芋類の収穫の祝いをか ねているため、別名「芋名月」ともで われています。月見団子は、満月を 想像させる丸い形をしており、豊作を 願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
2 k	o o .	焼き栗コロッケ カラフルチキンサラダ 豆乳クリームスープ ボークチャップ ジャーマンボテト ABCマカロニスープ うさぎ型ハンバーグりんごソースかけ 花野菜サラダ ロ子汁 みかんゼリー ポークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかは焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	白花豆 牛乳 豚肉 木乳 豚肉 木乳 鶏肉 豚肉 牛乳 鶏肉 豚肉 牛乳 豚肉 卵 チーズストムミルク カチー 昆布 牛乳 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肉 豆腐 なると 牛乳 豚肉 豆腐 なると	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ ほうれん草 えのきたけ りんご しょうが にんにく 小松菜 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干ししいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	パン パン粉 ドレッシング 米粉 豆乳パター さつま芋 米 オリープオイル 砂糖 じゃが芋 油 豆乳パター マカーニ 来 油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ だまこもち ゼリー 米 麦 じゃが ドレッシング 豆乳パター 米 油 砂糖 うどん でん粉 米 油 ビーフン ごま油	821 29:0 32:3 2.7 77:9 32:6 23:1 27 816 24:1 21:6 23:2 820 26:5 22:1 3:2 76:3 3:8 24:1 3:0	ようとする即り組みを始度物別といいます。新 解でおいしい地域の機材を食べましょう。 今年の十五夜は10月6日です。十五 夜は、1年で最も月が美しく見える日 です。江戸時代に月見が庶民に広か ると、お月様に秋の収穫物を供え。 月を鑑賞しながら実りに感謝する行 事に発展し、芋類の収穫の祝いをか ねているため、別名「芋名月」ともで われています。月見団子は、満月を 想像させる丸い形をしており、豊作を 願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
末 3 金 ご飯 3 金 ご飯 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	o	豆乳クリームスープ ボークチャップ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ うさぎ型ハンバーグりんごソースかけ 花野菜サラダ 団子汁 みかんゼリー ボークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	白花豆 牛乳 豚肉 木乳 豚肉 木乳 鶏肉 豚肉 牛乳 鶏肉 豚肉 牛乳 豚肉 卵 チーズストムミルク カチー 昆布 牛乳 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肉 豆腐 なると 牛乳 豚肉 豆腐 なると	黄ピーマン コーン パセリブロッコリー 玉ねぎ 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ ほうれん草 えのきたけ りんご しょうが にんにく 小松菜 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干ししいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	ピャが芋 くり 油 さつま芋 米 オリーブオイル 砂糖 じゃが芋 油 豆乳バター マカロニ 米 恵 砂糖 ドレッシング マヨネーズ だまこもち ゼリー 米 麦 じゃが芋 ごま カレールウ ドレッシング 豆乳バター 米 油 砂糖 うどん でん粉	2.7 779 32.6 23.1 2.7 816 24.1 21.6 2.3 820.5 29.5 22.1 3.2 763 31.8 24.1 3.0	ようとする即り組みを地震中間をいいます。新 野でおいしい地域の最材を食べましょう。 今年の十五夜は10月6日です。十五 夜は、1年で最も月が美しく見える日 です。江戸時代に月見が底民に広か ると、お月様に秋の収穫物を供える日 場に発展し、芋類の収穫の祝いをか ねているため、別名「芋名月」ともで われています。月見団子は、満月を 想像させる丸い形をしており、豊作 顕や収穫祝い、健康や幸福を表すと
3 立飯	o	ポークチャップ ジャーマンボテト ABCマカロニスープ うさぎ型ハンパーグリんごソースかけ 花野菜サラダ 団子汁 みかんゼリー ポークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうだん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	 発表 本乳 ハム 鶏肉 豚肉 豚肉 卵 チーズ ないじき 茎わかめ 昆布 牛乳 本およると キ乳 豚肉 豆腐 なると 	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ ほうれん草 えのきたけ りんご しょうが にんにく 小松菜 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干ししいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	米 オリーブオイル 砂糖 じゃが芋 ごカリニター パター マカロニ ス 油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ だまこもち ゼリー 米 麦 じゃが芋 ごま カレールウ ドレッシング 豆乳 パター 米 油 砂糖 うどん でん粉	2.7 779 32.6 23.1 2.7 816 24.1 21.6 2.3 820.5 29.5 22.1 3.2 763 31.8 24.1 3.0	東でおいしい地域の商材を食べましょう。 今年の十五夜は10月6日です。十五 夜は、1年で最も月が美しく見えに広い です。江戸時代に月見税施民に元が ると、お月様に秋の収穫の祝いをか あているため、別名「半名月」ともで おているため、別名「半名月」ともで われています。月見団子は、満月を 顕像させる丸い形をしており、豊作れ 願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
3 合	o	ジャーマンポテト ABCマカロニスープ うさぎ型ハンバーグりんごソースかけ 花野菜サラダ 団子汁 みかんゼリー ポークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	 発表 本乳 ハム 鶏肉 豚肉 豚肉 卵 チーズ ないじき 茎わかめ 昆布 牛乳 本およると キ乳 豚肉 豆腐 なると 	コーン パセリ キャベツ ほうれん草 えのきたけ りんご しょうが にんにく 小松菜 ブロッコー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干ししいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	砂糖 じゃが芋 油 豆乳パター マカロニ 来 油 砂糖 ドレッシング マオーズ だまこもち ゼリー 米 麦 じゃが芋 ごま カレールウ ドレッシング 豆乳パター 米 油 砂糖 うどん でん粉 米 油 ビーフン ごま油	32.6 23.1 2.7 816 24.1 21.6 2.3 820 29.5 22.1 3.2 763 31.8 24.1 3.0	では、1年で最も月が美しく見える日です。江戸時代に月見が庶民に広がると、お月様に秋の収穫物を供え、3月を鑑賞しながら実りに感謝する行事に発展し、芋類の収穫の祝いをかれているため、別名「芋名月」とも言われています。月見団子は、満月を想像させる丸い形をしており、豊作を願や収穫祝い、健康や幸福を表すど
6 三飯 7 カレーライス (麦 ご飯) 8 K (大豆ふりかけ) 9 K ご飯 6 大 ご飯 6 大 ご飯 6 大 ご飯	0*000	ABCマカロニスープ うさぎ型ハンバーグリんごソースかけ 花野菜サラダ 団子汁 みかんゼリー ポークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉 牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 粉チーズ ひじき 茎わかめ 昆布 牛乳 さんまちわ 鶏肉 油揚げ 中乳 豚肉 豆腐 なると	ほうれん草 えのきたけりんご しょうが にんにく 小松菜 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干ししいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃほうれん草 キャベツ 人参ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜	豆乳バター マカロニ 来 油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ だまこもち ゼリー 米 麦 じゃが芋 ごま カレールウ ドレッシング 豆乳バター 米 油 砂糖 うどん でん粉 米 油 ビーフン ごま油	2.7 816 24.1 21.6 2.3 820 29.5 22.1 3.2 763 31.8 24.1 3.0	では、1年で最も月が美しく見える日です。江戸時代に月見が庶民に広がると、お月様に秋の収穫物を供え、4月を鑑賞しながら乗りに感謝する行事に発展し、芋類の収穫の祝いをかねているため、別名「芋名月」とも言われています。月見団子は、満月を想像させる丸い形をしており、豊作お願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
5 日 カレーライス (表 で 飯) と で 飯 (大 豆 ふりかけ) と で 飯 を た ご め た ご 飯 を た ご め こ ご め こ ご か こ ご か こ ご め こ ご か こ ご か こ ご か こ ご か こ ご か こ ご か こ ご か こ ご か こ ご か こ ご か こ ご か こ ご か こ ご め こ ご か こ ご か こ ご か こ ご め こ ご	*ooo	花野菜サラダ 団子汁 みかんゼリー ポークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め カかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	ハム 鶏肉 豚肉 牛乳 豚肉 卵 チーズ スキムミルク 粉チーズ ひじき 茎わかめ 昆布 牛乳 さんま ちくか 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肉 豆腐 なると	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干ししいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	マヨネーズ だまこもち ゼリー 米 麦 じゃが芋 ごま カレールウ ドレッシング 豆乳バター 米 油 砂糖 うどん でん粉 米 油 ビーフン ごま油	24.1 21.6 2.3 820 29.5 22.1 3.2 763 31.8 24.1 3.0	夜は、年で最も月が美しく見える日です。江戸時代に月見が底民に広かると、お月様に秋の収穫物を供え、4月を鑑賞しながら乗りに感謝する行事に発展し、芋類の収穫の祝いをかねているため、別名「芋名月」とも言われています。月見団子は、満月を想像させる丸い形をしており、豊作が願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
月 カレーライス (表ご飯) (大豆ふりかけ) (大豆った) (大豆っ	*	団子汁 みかんゼリー ボークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	牛乳 豚肉 卵 チーズスキムミルク 粉チーズひじき 茎わかめ 昆布牛乳 さんま ちくわ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肉 豆腐 なると	人参 コーン 干しいたけ 白葉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松葉 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	ゼリー 米 麦 じゃが芋 ごま カレールウ ドレッシング 豆乳バター 米 油 砂糖 うどん でん粉 米 油 ビーフン ごま油	820 29.5 22.1 3.2 763 31.8 24.1 3.0	では、1年で最も月が美しく見える日です。江戸時代に月見が庶民に広がると、お月様に秋の収穫物を供え、4月を鑑賞しながら乗りに感謝する行事に発展し、芋類の収穫の祝いをかねているため、別名「芋名月」とも言われています。月見団子は、満月を想像させる丸い形をしており、豊作お願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
7 (表ご飯) 8 (大豆ふりかけ) 9 (大豆ふりかけ) 0 ご飯 トマトベンネ	* o	ポークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	スキムミルク 粉チーズ ひじき 茎わかめ 昆布 牛乳 さんま ちくわ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肉 豆腐 なると	玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぽちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 ごま カレールウ ドレッシング 豆乳パター 米 油 砂糖 うどん でん粉 米 油 ビーフン ごま油	820 29.5 22.1 3.2 763 31.8 24.1 3.0	ると、お月様に秋の収穫物を供え、4 月を鑑賞しながら実りに感謝する行 事に発展し、芋類の収穫の祝いをか ねているため、別名「芋名月」とも言 われています。月見団子は、満月を 想像させる丸い形をしており、豊作礼 願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
K ご飯 8 (大豆ふりかけ) 8 (大豆ふりかけ) 9 下	0	かむかむ海そうサラダ さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	ひじき 茎わかめ 昆布 牛乳 さんま ちくわ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肉 豆腐 なると	大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	豆乳バター 米 油 砂糖 うどん でん粉 米 油 ビーフン ごま油	763 31.8 24.1 3.0	月を鑑賞しながら実りに感謝する行事に発展し、芋類の収穫の祝いをか ねているため、別名「芋名月」とも言われています。月見団子は、満月を おまない形をしており、豊作者 願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
8 ご飯 (大豆ふりかけ) 9 大 0 で飯 0 を 1 トマトペンネ 人	0	さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	牛乳 さんま ちくわ鶏肉 油揚げ かまぼこ牛乳 豚肉 豆腐 なると	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	米油砂糖 うどんでん粉ボルカン ごま油	763 31.8 24.1 3.0	ねているため、別名「芋名月」とも言われています。月見団子は、満月を 想像させる丸い形をしており、豊作礼願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
8 (大豆ふりかけ) 9 大 ご飯 0 0 金 4 トマトベンネ 4 人	0	ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肉 豆腐 なると	ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	でん粉 米 油 ビーフン ごま油	31.8 24.1 3.0	われています。月見団子は、満月を 想像させる丸い形をしており、豊作社 願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
8 5 5 6 6 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	0	うどん入り根菜汁 棒ぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	牛乳 豚肉 豆腐 なると	小松菜 人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく	米 油 ビーフン ごま油	24.1 3.0 765	願や収穫祝い、健康や幸福を表すと
9 K 0 ご飯 0 を	0	棒ぎょうざ ビーフン炒め かかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの		人参 たけのこ 干ししいたけ にら しょうが にんにく		765	
大 0 ご飯 金 4 トマトペンネ 人	0	わかめスープ ココアワッフル いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	わかめ				言われています。
0 ご飯 金 トマトペンネ 4 トマトペンネ	0	いかごまフライ にんじんドレッシングの和えもの	<u> </u>	14	ごま ワッフル 小麦粉	23.5 3.1	:
0 会 トマトペンネ 4 人	0	にんじんドレッシングの和えもの	牛乳 いか ハム みそ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 ブロッコリー きゅうり 人参	パン粉 米 油 ごま 砂糖	3.1 790	Ev-
トマトペンネ 4 火			千乳 いか ハム みて 豚肉 豆腐 油揚げ	フロッコリー きゅつり 入参 コーン こんにゃく ごぼう	不 油 こま 砂糖 ごま油 里芋 タルト	29.0 26.4	Va nn
4 火		豚汁 ブルーベリータルト		大根 玉ねぎ ねぎ 小松菜	小麦粉 パン粉	2.4	S 2 # 4 · · ·
k l	0	フィレオチキン	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	ペンネ パン粉	771	「ポパイサラダ」とは? アメリカの漫画キャラクターの「ポパ
		ポパイサラダ	鶏肉 ハム	ほうれん草 パセリ 黄ピーマン		29.5 40.2	イ」が由来だそうです。ピンチになるとに
1 - AC	_	ヨーグルト風クレープ	井町 ナば カフ	コーン ズッキーニ 赤ピーマン	砂糖 クレープ でん粉	3.2 789	うれん草を食べて筋肉モリモリになり、 困っている人々を助けることから、この
5 ご飯		さばのみそ煮 カレーきんぴら	牛乳 さば みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆 えのきたけ ねぎ	米油 じゃが芋 ごま砂糖 パン粉	30.9	漫画にちなんで、「ほうれん草を食べて
k		鶏団子汁	豆腐	ほうれん草 玉ねぎ	りたんへつか	27.0 27	ポパイのように強くなろう!」という宣伝がきっかけで、ほうれん草を使ったサラ
コッペパン	_	鶏肉のハーブ焼き	牛乳 鶏肉 ハム	ブロッコリー カリフラワー	パン 油 ドレッシング	784	ダを「ポパイサラダ」と呼ぶようになった
6	0	イタリアンサラダ	生クリーム 豆乳	赤ピーマン コーン 人参	ポタージュルウ	36.8 27.0	そうです。
†	-	コーンポタージュ		玉ねぎ パセリ		3.9	METHY
7 ご飯		さば四川漬け		枝豆 きゅうり コーン 人参	米油 ごまごま油	800 30.0 31.9	
金		豆まめサラダ みそワンタンスープ	ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	しょうが ねぎ ほうれん草 干ししいたけ もやし	ごまドレッシング マヨネーズ ワンタン	31.9 2.6	
ご飯		ポークシュウマイ		きくらげ 人参 きゅうり	米 春雨 ごま 砂糖	807	
.0		春雨サラダ	みそ 生揚げ	もやし 玉ねぎ ねぎ	ごま油 じゃが芋 油	32.9 23.3	
1	-	ジャジャン豆腐		こんにゃく 干ししいたけ	パン粉でん粉	3.1	「ジャジャン(家常)豆腐」とは?みそ味の豆腐料理で、中国の家庭
ご飯 :1		豚肉のしょうが炒め 大豆の磯煮 マンゴーアセロラゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ しょうが こんにゃく 干ししいたけ 枝豆	米油砂糖はちみつ	781 38.8	料理の1つです。「家常」には、「家で
人		みそけんちん汁	豆腐 みそ ひじき	ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	29—	20.6 3.3	「いつも食べる」という意味があります 「中華料理屋さんに行っても、あまり見
ご飯		赤魚の照り焼き	牛乳 赤魚 かつお節	大根 キャベツ きゅうり いんげん	米 ごま 油 砂糖	747	かけないメニューかもしれません⑥
2 - ** K		田舎和え	鶏肉 揚げボール	人参 もやし ごぼう れんこん	ごま油	33.3 19.8 3.1	
		筑前煮	d = 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	たけのこ こんにゃく 干ししいたけ	0. =1.0-4> 1-31>	3.1	
セルフタルタル		ホキフライ タルタルソース	牛乳 ホキ 豚肉	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ	パン 砂糖 ごま油 油ごま じゃが芋 小麦粉	861 38.2	
* フィッシュサンド * (コッペパン)		焼肉サラダ ポトフ	ウインナー	ブロッコリー パセリ	タルタルソース パン粉	36.3 3.4	「セルフタルタルフィッシュサンド」は、 コッペパンに割れ目を入れて、ホキ
セルフキムチご飯	_	キムチご飯の具	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 ごま油	771	フライ、タルタルソースを乗せて、
(ご飯)	0	中華ラビオリ	さつま揚げ なると	もやし にら コーン しょうが	ごま 油 小麦粉	31.3 26.7	" セルフフィッシュサンドにしても◎ ":
£ 1205		ちゃんぽんスープ	LL 50 56 ct 57 - '	にんにく きくらげ 白菜(キムチ)	Jr	3.0	"
ご飯		鶏肉の三味焼き		ねぎ キャベツ 人参 にら	米 ごま 油 いももち	762 32.6	
		豚肉とひじきの塩こうじ炒め いももち汁 ココアウエハース	ひじき なると	もやし しょうが にんにく 大根 干ししいたけ 小松菜 しめじ	シェハース	22.2 2.8	サラと 野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を
ご飯		洋風トマトそぼろ	牛乳 豚肉 ツナ	トマト 大根 きゅうり コーン	米 砂糖 ドレッシング	758	調節するビタミンや、便秘予防に
8		大根とツナのイタリアンサラダ	ウインナー ひよこ豆	玉ねぎ ほうれん草 にんにく		33.8 25.2	役立つ食物繊維が豊富に含まれて います。たくさん食べましょう。
K	Ш	ひよこ豆のスープ	1 m m	人参		2.9	
.9 菜飯		ヤンニョムチキン	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく ねぎ 人参 青菜	米 でん粉 油 砂糖	805 30.6	富士見中
ĸ		野菜炒め サイダーポンチ		キャベツ コーン きくらげ 桃 みかん パインアップル	ごま ゼリー サイダー 	20.6 2.3	😭 リクエスト献立 😭
一合品		あじフライ	牛乳 あじ かまぼこ	キャベツ 小松菜 人参	米 油 砂糖 さつま芋	789	10/31はハロウィン🖶
50 J		のり和え	のり 豚肉 豆腐 みそ	えのきたけ こんにゃく 大根	今川焼き	30.1 25.0	2000年以上も前のアイルランドで行って
★		さつま汁ミニ今川焼き	油揚げ	ねぎ、干ししいたけ	パン粉 小麦粉	2.9	・いた祭礼で、「サウィン」が起源と言われ ています。サウィンは「夏の終わり」を意
パンプキンパン		チーズ風ソースインハンバーグ	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉	かぼちゃ きゅうり 人参	パン ドレッシング	837 20.1	味し、秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追
£ ♠ ₹₹		かぼちゃサラダ ミネストローネ		玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト パセリ	マヨネーズ じゃが芋 マカロニ 砂糖 油	20.1 33.6 3.2	い払う宗教的な行事として、古代ケルト。の暮らしに根付いていたそうです。
- ₹シー、☆ 〈都合により変更すること			1	中学校生徒の基準値 熱量830Kcal		<u>3.2</u> 質20~30%	食塩相当量2.4g未満
そば・落花生は給食には	は使	用しておりません。		今月の平均 熱量790Kcal	蛋白質31.3g 朋	旨質29.7%	食塩相当量2.9g
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。 ★7日のミルメークはバナナ味、22日のミルメークはココア味、				右記QRコードで、		毎日の	^{9給食} 回公然於第回
		です。(ミルメークに乳・卵は含まれません	6.)	毎月の献立表を ご確認いただけます。	A STATE OF THE STA	の写]	真は から

<u>給食の食材について</u>
◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。
仕入れの状況により変更になることもあります。◇
米・・・茂原市 牛乳・・・干葉県 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・宮崎県・鹿児島県・徳島県・新潟県 豚肉・・・干葉県
にんじん・・・・干葉県・青森県・北海道 じゃが芋・・・北海道 キャベツ・・・干葉県・愛知県・群馬県 長葱・・・秋田県・青森県
大根・・・干葉県・青森県・北海道 きゅうり・・・茂原市・大網白里市 玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・茨城県・埼玉県
ほうれん草・・・栃木県 れんこん・・・千葉県 さつまいも・・・・・干葉県・茨城県

~10月のお米から、新米に変わる予定です~

新米は、香りが良い、甘みがある、粘り気がある、水分量が多いなどの特徴があります。 そのため、新米を炊く時の水の量は、いつもより気持ち控えめに炊きます。

スーパーでも新米が出回ってきました。

この時期にしか味わえない新米の美味しさを

ご家庭でも秋の味覚としてぜひ味わって

みませんか?

【炊き方の目安:古米よりも3~5%減らした水の量で 炊くとふっくらとした食感の良いご飯が炊けます】





世界に広がれ!石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが 年間540万人になるといわれています。その原因の多くは 予防できる病気です。石けんを ♪

つたず洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「## REディンニー のるため、サキ10月15日は 1世 界手洗いの日」と定められました。

