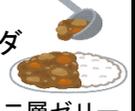




月	火	水	木	金	予約締切			
<p>◎8日 長崎くんち献立◎ 【小豆ご飯】【お煮しめ】【紅白なます】【更紗汁】【甘酒】 *くんちとは九日のことで、九州北部における秋祭りに対する呼称。長崎くんちは、唐津くんち・博多おくんちと並んで「日本三大くんち」と言われる盛大なお祭りで、その奉納踊は国の重要無形民俗文化財に指定されています。 *くんち料理は【煮しめ】を中心に、うるち米で炊いた【小豆ご飯】などの「ハレの日」のメニューが食卓に並びます。 *邪気を払うという真っ赤なザクロを加えた【なます】が定番ですが、給食では普通の紅白なますを提供します。 *「更紗」とはジャワ語の「saraca = 染織模様」が語源で、「まんべんなく散らした」の意。【更紗汁】は、かまぼこの紅、ちくわや豆腐の白、春菊の緑で3色の華やかな色合いを散らした、白味噌の汁物です。</p>			<p>☆20日 奈良県の料理☆ 【奈良茶飯】【奈良のつべ】【柿なます】【飛鳥鍋】【よもぎあんつけ】 *【奈良茶飯】は、ほうじ茶と塩で味付けした、大豆入りの炊き込みごはんです。 *【奈良のつべ】は、春日大社若宮の「おん祭」のごちそう料理として食べられる煮物で、他地域ののつべとは異なり、「肉を使わない」「片栗粉を使わず、里いもが煮崩れして自然にとろみがつく」のが特徴です。 *【飛鳥鍋】は奈良県明日香村の郷土料理で、牛乳入りのクリーミーな鍋物です。飛鳥時代に唐から渡来した僧侶が寒さをしのぐため、体を温めるヤギの乳で鍋を作ったのが始まりとされています。奈良県は乳文化の発祥の地ともいわれ、約1300年以上の間受け継がれています。</p>					
<p>4日◆いわしの日◆ 鯛と根菜のさっぱり丼 笹身のわさマヨ和え さつま芋とひじきの味噌汁 果物(りんご) </p>	<p>5日 ごはん カジキのトマトオイスター煮 山椒ポテト、コーンサラダ はんぺんのかき玉スープ 果物(柿) </p>	<p>6日 スタミナ丼 里芋の和風ポテサラ 呉汁風味噌汁 紅茶寒天のフルーツポンチ </p>	<p>7日 ごはん 芋と厚揚げのカシューナッツ炒め バンサンスー 中華スープ 果物(キウイフルーツ) </p>	<p>8日◎長崎くんち◎ 小豆ご飯 お煮しめ 紅白なます 更紗汁 麴甘酒の豆乳プリン </p>	9/24 (金)			
<p>11日 ごはん 鯉竜田と茄子の揚げ浸し 切干大根の炒り煮 青菜ともやしの白和え 根菜の味噌汁、果物(柿) </p>	<p>12日◎タマゴデー◎ ツナ玉ケチャプライス ガーリックマスタードサラダ 米粉と豆乳のクリームスープ 牛乳寒天フルーツのせ </p>	<p>13日◎開校記念日◎ </p>	<p>14日 ごはん 鮭と豆腐の味噌バーグ 芋のバター醤油炒め ひじき入りサラダ けんちん汁、カルピス寒天 </p>	<p>15日◎きのこの日◎ 秋のカレーライス 大根の帆立マヨサラダ ふわふわ卵スープ ヨーグルトとオレンジの二層ゼリー </p>	10/1 (金)			
<p>18日◎十三夜◎ 吹き寄せおこわ いが栗さつま揚げ 野菜の練胡麻和え 白菜の味噌汁 お月見ポンチ </p>	<p>19日 ごはん 鯖と根菜の味噌煮 芥子酢和えのお揚げのせ じゃが芋のすまし汁 白ごまミルクプリン </p>	<p>20日☆奈良料理☆ 奈良茶飯 奈良のつべ 柿なます 飛鳥鍋風汁 よもぎ白玉のあんつけ </p>	<p>21日 かぼちゃ麻婆豆腐丼 チーズ入り中華サラダ ザーサイとかぶのスープ 杏仁フルーツ </p>	<p>22日 ごはん 鶏からオイスターごまソース じゃこ炒め もやしのにんにく風味 大根とわかめの味噌汁、果物(柿) </p>	10/8 (金)			
<p>25日*世界パスタデー* バター醤油パスタ シーフードサラダ ミネストローネスープ アップルポムポム </p>	<p>26日*柿の日* ごはん A:いか/B:鮭の味噌マヨ焼き 高野豆腐の揚げ煮 野菜ののり和え 変わり沢煮椀、果物(柿) </p>	<p>27日 魯肉飯(ルーローハン) 海藻サラダ 大根スープ さつま芋のごま団子 </p>	<p>28日 人参ごはん ししゃもフライ粒マスタードソース キャベツのおかか和え 味噌ワタンスープ きなこプリン </p>	<p>29日◎ パンプキンコロッケサンド 芥子マヨサラダ 海老ときのこのスープ ぶどうゼリー </p>	10/15 (金)			
<p>エネルギー 899 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 33.0 g 脂質 32.1 g</p>	<p>エネルギー 805 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.0 g 脂質 27.0 g</p>	<p>エネルギー 869 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.2 g 脂質 28.2 g</p>	<p>エネルギー 840 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.3 g 脂質 30.2 g</p>	<p>エネルギー 738 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 31.4 g 脂質 18.6 g</p>				
<p>エネルギー 841 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.7 g 脂質 28.9 g</p>	<p>エネルギー 825 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.7 g 脂質 31.4 g</p>		<p>エネルギー 793 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.6 g 脂質 24.0 g</p>	<p>エネルギー 855 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 32.1 g 脂質 27.3 g</p>				
<p>エネルギー 848 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 31.9 g 脂質 27.7 g</p>	<p>エネルギー 823 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.4 g 脂質 29.4 g</p>	<p>エネルギー 790 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.6 g 脂質 21.6 g</p>	<p>エネルギー 826 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 32.3 g 脂質 27.7 g</p>	<p>エネルギー 826 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 37.9 g 脂質 30.8 g</p>				
<p>エネルギー 889 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.4 g 脂質 32.7 g</p>	<p>エネルギー 750 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.5 g 脂質 26.1 g</p>	<p>エネルギー 882 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.5 g 脂質 32.7 g</p>	<p>エネルギー 838 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 31.2 g 脂質 31.8 g</p>	<p>エネルギー 852 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 28 g 脂質 34.5 g</p>				

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。