



10月予定献立表



月 3日	火 4日◆いわしの日◆	水 5日	木 6日	金 7日○十三夜献立○	予約締切
ごはん シーフードチリマーボー ザーサイ入り大根サラダ 春雨とえのきのスープ 杏仁フルーツ 	鰯と根菜のさっぱり丼 野菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 小豆ミルクかん 	オムハヤシ イタリアンサラダ 蕪のスープ 豆乳コーヒープリン 	ごはん 鶏の梅マヨ焼き じゃこ入り野菜炒め 海苔チー和風サラダ さつま芋とひじきの味噌汁 	吹き寄せおこわ いが栗さつま揚げ 野菜の酢味噌和え 白玉団子椀 お月見ぶどうゼリー 	9/22 (木)
エネルギー 778 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.7 g 脂質 21.3 g	エネルギー 811 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 29.8 g 脂質 2.9 g	エネルギー 809 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.1 g 脂質 28.8 g	エネルギー 763 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.0 g 脂質 24.7 g	エネルギー 804 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 28.3 g 脂質 22.6 g	
10日	11日	12日◎タマゴデー◎	13日嘗開校記念日嘗	14日	
スポーツの日 	豚角煮あんかけ炒飯 芥子マヨサラダ 南瓜のペッパースープ ヨーグルトとパインの二層ゼリー 	さつま芋入り黒米ご飯 しらすの卵焼き 肉野菜炒め ゴマドレ海藻サラダ 呉汁 	嘗開校記念日 	麦ごはん 秋のきのこカレー ビーンズハニーマヨサラダ フルーツポンチ 	9/30 (金)
	エネルギー 753 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.4 g 脂質 22.9 g	エネルギー 714 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.6 g 脂質 25.2 g		エネルギー 834 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 28.4 g 脂質 28.0 g	
17日◎世界食料デー献立◎	18日	19日	20日	21日	
ごはん、昆布の佃煮 小魚と根菜の磯辺揚げ おから入り和風ポテサラ ブロッコリーの味噌汁 果物(りんご) 	二色トースト (じゃこ・ハニセサミ) 秋の根菜ポトフ 花野菜サラダ 白いんげんの豆乳プリン 	ごはん 鮭と豆腐の味噌バーグ 芋のバター醤油炒め 蕪のゆかり和え 豚と蒟蒻の炒め汁 	ごはん 鶏と野菜の利久煮 ピリ辛お浸し 白菜とさつま揚げの味噌汁 さつま芋のチーズケーキ 	レタス炒飯 肉味噌のせサラダ 卵と青菜の中華スープ 蒸しごま団子 	10/7 (金)
エネルギー 815 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.5 g 脂質 25.7 g	エネルギー 774 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.6 g 脂質 31.1 g	エネルギー 718 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.5 g 脂質 21.7 g	エネルギー 832 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.6 g 脂質 30.7 g	エネルギー 778 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.3 g 脂質 29.1 g	
24日	25日*世界パスタデー*	26日♣柿の日♣	27日	28日	
ごはん A:チキン B:ポーク チャップ 温野菜の添え物 マスタードサラダ じゃが芋のポターージュ 	スパゲティ味噌ミートソース 大根の芥子マヨ和え ビーンズスープ りんご煮ゼリー 	ごはん レバニラ炒め 豆腐のせ中華サラダ 味噌ワタンスープ 果物(柿) 	豚きつね丼 蕪の酢の物 里芋の味噌汁 白ごまミルクプリン 	ごはん 鯖と根菜の味噌煮 野菜のたらこんぶあえ かき玉汁 大学芋 	10/14 (金)
エネルギー 790 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.9 g 脂質 25.5 g	エネルギー 786 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.2 g 脂質 26.1 g	エネルギー 748 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.0 g 脂質 21.2 g	エネルギー 842 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 34.6 g 脂質 31.1 g	エネルギー 868 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.0 g 脂質 32.1 g	
31日	◎7日 十三夜献立○【吹き寄せおこわ】 十五夜の約1か月後の旧暦9月13日は十三夜(今年は10月8日)です。「片見月」にならないよう、十五夜だけではなく十三夜にもお月見をすると縁起が良いとされています。十三夜が満月になることはなく、あえて少し欠けた月を愛でる風習があります。また、十五夜が東アジアの多くの国で祝われてきたのに対し、十三夜は日本独自の行事なのだそうです。 十五夜が【芋名月】といわれるのに対し、十三夜は【栗名月】【豆名月】といわれます。栗や枝豆、きのこや人参などを使い、色とりどりの落ち葉をイメージした【吹き寄せおこわ】を提供します。				
カレーピラフ キャロットラペ 豆乳コーンクリーム煮 スイートパンプキン 	◎17日 世界食料デー献立◎ 10月は、16日の世界食料デーをきっかけに、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて行動する【世界食料デー月間】です。給食では「もったいない」をテーマに、野菜の皮や芯、昆布の出汁がらを生かし、無駄なく食べる工夫をした料理を提供します。				
エネルギー 798 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 29.5 g 脂質 27.1 g	<p>「世界食料デー」月間 2022 10/1(土) - 10/31(日)</p>				10/21 (金)

※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。