



10月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
2日豆腐の日	3日	4日◆いわしの日◆	5日	6日	9/22 (金)
じゃこ入りガーリックライス 豆腐チキンナゲット パスタソテー 蕪のイタリアンサラダ ミルファンテ(チーズと卵のスープ)	焼きカレーパン グリーンサラダ 豆乳と米粉のコンスープ 果物(ぶどう)	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	舞茸ごはん 擬製豆腐 野菜の土佐酢和え たぬき汁 いが栗スイートポテト	ごはん 魚の酢豚風 蒟蒻と海藻の青じそサラダ 豆苗の中華スープ 杏仁フルーツ	
エネルギー 827 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 35.2 g 脂質 31.5 g	エネルギー 800 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.5 g 脂質 32.6 g	エネルギー 804 kcal 食塩相当量 2.3 g たんぱく質 29.5 g 脂質 26.4 g	エネルギー 773 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.3 g 脂質 26.3 g	エネルギー 776 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.4 g 脂質 20.7 g	
9日	10日	11日	12日◎タマゴデー◎	13日嘗開校記念日嘗	9/29 (金)
スポーツの日	オリーブオイルライス トマトポークシチュー ツナのスパサラ りんご煮ゼリー	ごはん 小魚と根菜の磯辺揚げ 卵の花の炒り煮 野菜と若布の生姜酢和え 豚と蒟蒻の炒め汁	ごはん スコッチエッグ 粉ふきいも ガーリックマスタードサラダ マカロニスープ		
	エネルギー 856 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 29.9 g 脂質 31.4 g	エネルギー 745 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 29.6 g 脂質 21.9 g	エネルギー 798 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.7 g 脂質 26.1 g		
16日◎世界食料デー◎	17日	18日	19日	20日	10/6 (金)
麦ごはん 秋のきのこカレー ビーンズサラダ ラッシープリン	ごはん 鮭のバジルムニエル 切干ナポリタン風味 ごぼうサラダ 豆のスパイシースープ	ごはん 鶏唐オイスターごまソース 白滝の卵炒め もやしのにんにく風味 あさりのピリ辛スープ	さつまいも入り黒米ご飯 しらすの卵焼き 人参の甘辛炒め ゴマドレ海藻サラダ 豚汁	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 黒ごまミルクプリン	
エネルギー 871 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.1 g 脂質 29.9 g	エネルギー 746 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 34.4 g 脂質 21.7 g	エネルギー 805 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 35.5 g 脂質 28.7 g	エネルギー 737 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.9 g 脂質 25.4 g	エネルギー 804 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.8 g 脂質 26.0 g	
23日	24日	25日*世界パスタデー*	26日*柿の日*	27日○十三夜○	10/13 (金)
中華丼 揚げ餃子 切干大根のナムル フルーツポンチ	ごはん 鯖と根菜の味噌煮 野菜のたらこんぶ和え かき玉汁 大学芋	バター醤油パスタ カリカリじゃこのサラダ ミネストローネスープ 豆乳ゼリー桃ソースがけ	ごはん、秋野菜のメンチカツ キャベツソテー 大根の芥子マヨ和え いものこ汁 果物(柿)	吹き寄せおこわ 高野豆腐の唐揚げ 野菜の酢味噌和え 白玉団子椀 お月見ぶどうゼリー	
エネルギー 819 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 28.2 g 脂質 26.1 g	エネルギー 796 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.2 g 脂質 24.7 g	エネルギー 771 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.5 g 脂質 24.2 g	エネルギー 840 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 29.3 g 脂質 31.5 g	エネルギー 836 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 29.4 g 脂質 28.1 g	
30日	31日	<p>○27日 十三夜○【吹き寄せおこわ】【白玉団子椀】【お月見ぶどうゼリー】</p> <p>十五夜の約1か月後、旧暦9月13日は十三夜で、今年は10月27日にあたります。「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縁起が良いとされています。十五夜は平安時代に中国から伝わった行事なので、日本だけではなく中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われてきましたが、十三夜は日本独自の行事です。また、お月見といえば満月のイメージですが、実は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といって日本人らしい風習があります。</p> <p>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。【お月見ぶどうゼリー】には月に見立てた杏をのせます。</p>			10/20 (金)
ごはん 秋刀魚のおろしだれがけ 筑前煮 おかかとチーズの和風サラダ 南瓜の味噌汁	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				
エネルギー 770 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.3 g 脂質 28.3 g	エネルギー 803 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 29.4 g 脂質 26.5 g				

※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。