



10月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切	
○15日 十三夜○【吹き寄せおこわ】 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15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と縁起が良いとされています。十三夜は日本独自の行事で、あえて少し欠けた月を愛でるという日本人らしい風習があります。 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。給食では、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。		2日 振替休日	3日 もち麦ごはん 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 スンドゥブスープ エネルギー 820 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.1 g 脂質 28.8 g	4日◆いわしの日◆ 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 エネルギー 793 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 28.2 g 脂質 24.2 g	9/20 (金)	
7日 振替休日	8日*寒露* もち麦ごはん A:鶏肉 B:白身魚のザクザクフライ キャベツソテー トマト風味 千切大根のカレーマヨ和え 芋のごま豆乳味噌汁 エネルギー 825 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.4 g 脂質 25.6 g	9日 もち麦ごはん 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 エネルギー 763 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 29.7 g 脂質 26.5 g	10日☆目の愛護デー☆ ジョア(ブルーベリー) キャロットライスのえびクリームがけ トマトと蕪のイタリアンサラダ ジュリエンヌスープ 果物(りんご) エネルギー 769 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 27.9 g 脂質 19.5 g	11日 もち麦ごはん 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 3.0 g たんぱく質 35.0 g 脂質 31.1 g	9/27 (金)	
14日 スポーツの日	15日○十三夜○ 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 872 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 29.1 g 脂質 28.5 g	16日◎世界食料デー◎ もち麦ごはん 小魚と根菜の磯辺揚げ 卵の花の炒り煮 豚しゃぶサラダ ブロッコリーの味噌汁 エネルギー 807 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.2 g 脂質 28.2 g	17日*神嘗祭* 開化丼 野菜の土佐酢和え 鰯つみれの味噌汁 果物(柿) エネルギー 732 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.4 g 脂質 20.4 g	18日 麦ごはん 秋のきのこカレー ツナのスパサラ ピーチラッシーゼリー エネルギー 883 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 29.3 g 脂質 29.2 g	10/4 (金)	
21日 もち麦ごはん いかのトマトオイスター煮 山椒ポテト コーンサラダ 竹輪のかき玉スープ エネルギー 766 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 27.7 g 脂質 24.2 g	22日 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 花野菜サラダ ミルファンテ(チーズとパン粉の卵スープ) エネルギー 826 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 36.1 g 脂質 30.9 g	23日*霜降* さつま芋入り黒米ご飯 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 エネルギー 743 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 30.9 g 脂質 24.5 g	24日 もち麦ごはん 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 エネルギー 732 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.6 g 脂質 20.2 g	25日 豚角煮あんかけ炒飯 もやしの和え物 南瓜のペッパースープ 果物(柿) エネルギー 744 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 29.5 g 脂質 22.5 g	10/11 (金)	
28日 もち麦ごはん 鯖と根菜の味噌煮 蕪の酢の物 豚と蒟蒻の炒め汁 大学芋 エネルギー 804 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 29.9 g 脂質 24.7 g	29日 チーズ焼きドライカレー さつま芋と南瓜のサラダ 根菜のポトフ 果物(りんご) エネルギー 811 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.1 g 脂質 29.8 g	30日 もち麦ごはん 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 エネルギー 833 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 29.7 g 脂質 31.7 g	31日 たらこクリームスパゲティ キャベツのラペ 豆と麦のミネストローネ スイートパンプキン エネルギー 774 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.8 g 脂質 25.6 g	☆10日 目の愛護デー☆ 目の健康維持に欠かせない栄養素のビタミンAやアントシアニンを意識した献立を提供します。とはいえ、特定の栄養素を摂るだけではなく、日頃から主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べることが一番大切です。		10/18 (金)

※10日を除き、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。