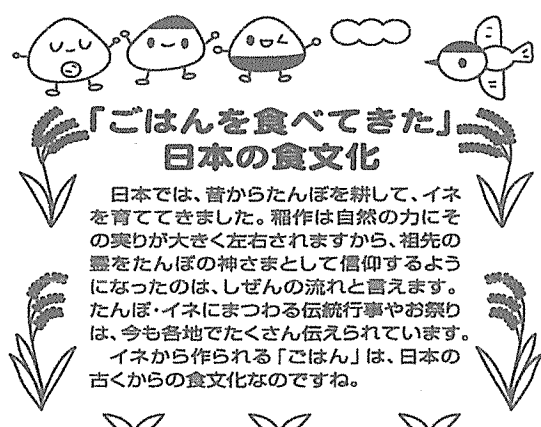




日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	日					
2	月					
3	火	千草焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツの味噌汁	卵 人参 玉葱 豚ひき肉 しいたけ ひじき 大豆水煮 さつま揚げ いんげん キャベツ 油揚げ	465	17.1	18.2
4	水	鮭のもみじ焼き ごまサラダ 小松菜の味噌汁	鮭 人参 マヨネーズ キャベツ もやし 胡瓜 コーン 小松菜 玉葱 えのきたけ	443	16.4	17.2
5	木	鶏肉のゆかり揚げ わかめサラダ 卵の味噌汁	鶏肉 ゆかり わかめ キャベツ 人参 胡瓜 卵 長葱	439	16.7	15.7
6	金	厚揚げと鶏肉の味噌煮 ごま和え じゃが芋の味噌汁	厚揚げ 鶏肉 人参 玉葱 筍 こんにゃく しめじ いんげん キャベツ もやし 小松菜 すりごま じゃが芋 わかめ	393	13.4	9.2
7	土					
8	日					
9	月					
10	火	ポークチャップ ドレ和え チンゲン菜の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン チンゲン菜 しめじ えのきたけ	453	13.2	18.8
11	水	マーボー豆腐 中華サラダ わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 ピーマン 長葱 キャベツ サニーレタス 胡瓜 人参 わかめ コーン しいりごま	425	12.6	16.4
12	木	さばの西京焼き 蓮根きんぴら かきたま汁	さば 蓮根 人参 つきこんにゃく さつまあげ いんげん 卵 長葱	430	15.3	13.9
13	金	キャロットコロッセ 青しそサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 人参 玉葱 豚ひき肉 わかめ キャベツ レタス 胡瓜 もやし 油揚げ 人参	440	11.6	15.1
14	土					
15	日					
16	月	とりの照り焼き 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	鶏肉 切干大根 油揚げ さつま揚げ 人参 つきこんにゃく グリンピース 里芋 なめこ	422	14.5	13.3
17	火	鶏のからあげ フレンチサラダ 玉麩の味噌汁	鶏肉 キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 レタス 玉麩 わかめ いんげん	450	14.3	17.5
18	水	ほきのコーンマヨ焼き ひじきサラダ 玉葱の味噌汁	ほき コーン マヨネーズ ひじき キャベツ 人参 胡瓜 サニーレタス 玉葱 油揚げ	415	14.8	15.8
19	木	チキンカレー イタリアンサラダ オレンジ	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン オレンジ	424	9.9	13.2
20	金	炒り豆腐 さつま芋の天ぷら わかめの味噌汁	豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 卵 グリンピース さつま芋 わかめ 小松菜	487	14.9	13.9
21	土					
22	日					
23	月	きのこオムレツ ドレ和え コンソメスープ	卵 玉葱 人参 しめじ えりんぎ キャベツ 胡瓜 コーン ほうれん草 マカロニ	410	11.7	16
24	火	野菜炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 がんも じゃが芋 わかめ	421	14	13.6
25	水	肉じゃが ちくわのごま揚げ キャベツの味噌汁	じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 しらたき いんげん ちくわ しいりごま キャベツ 小松菜	477	12.3	15.7
26	木	ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	ほっけ 大根 人参 鶏ひき肉 グリンピース 豆腐 油揚げ 長葱	387	18.2	11
27	金	八宝菜 はるさめサラダ 中華スープ	白菜 豚肉 玉葱 人参 筍 むきえび しいたけ はるさめ もやし 胡瓜 ハム チンゲン菜 わかめ	486	9.9	20.8
28	土					
29	日					
30	月	竹輪と青菜の卵とじ お浸し なめこの味噌汁	竹輪 小松菜 玉葱 人参 卵 キャベツ もやし チンゲン菜 なめこ 万能葱 里芋	372	16.9	5.7
31	火	ハヤシライス カラフルサラダ りんご	玉葱 牛肉 マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ レタス 胡瓜 人参 パプリカ りんご	447	10.3	15.2



きのこ類の多くは、秋が旬です。  
最近では、人工栽培されている物が多く  
年中食べることが出来ることから、  
あまり季節感を感じなくなってしまいました。  
きのこは、各種ビタミンを含み、食物繊維が  
豊富です。また、天然ものは香りとうま味に  
富んでいます。  
秋の味覚の代表であるきのこ。  
色々なきのこの味を楽しんで下さい。  
  
今月の給食でも、たくさんのきのこが登場  
します



**「ごはんを食べてきた」  
日本の食文化**

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。

