

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
-------	---------------------	------	----------------	------	----------

しゅうかく あき み あき こんげつ きゅうしよく こめ やさい じもと と しょくさい つか  
 収穫の秋、実りの秋となりました。今月の給食では、お米をはじめ、野菜など地元で採れた食材を使  
 い、10月12日・15日・26日を「なよろ給食の日」として予定しています。おたのしみに！

**10月の名産食材**

こめ 米  
 ひまわり油  
 白根 大根  
 かぼちゃ  
 じゃがいも  
 玉ねぎ

作りみそ  
 キャベツ  
 豆腐  
 油揚げ

☆印のついたメニューは新メニューです。

**10月平均栄養価**

たんぱく質	① 235g	② 267g
脂質	① 183g	② 201g
ナトリウム	① 29g	② 3.3g

(食糧管理)

**1 (金)**

小600kcal 中710kcal

★ごはん ★牛乳  
 ★みそ汁(白菜・油揚げ)  
 ★大根そぼろ煮  
 ★野菜もっチーズフライ

黄: ごはん 白菜 油揚げ  
 赤: 牛乳 白菜 豆腐 油揚げ  
 緑: にんじん 玉ねぎ 白菜 大根

<p><b>4 (月)</b></p> <p>小591kcal 中702kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳          ★みそ汁(じゃがいも・わかめ)          ★キャベツのピリ辛炒め          ☆さばの照り焼き ← 腎に注意!</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 白菜          赤: 牛乳 じゃがいも さば みそ わかめ          緑: キャベツ 玉ねぎ にんじん</p>	<p><b>5 (火)</b></p> <p>小562kcal 中670kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳          ★中華スープ          ★豚キムチ炒め          ☆コーンしゅうまい(1人2こ)</p> <p>黄: ごはん 小麦粉 ごま ごま油          赤: 牛乳 じゃがいも 豆腐 すりみ          緑: 小松菜 しめじ にんじん 白菜 玉ねぎ じゃがいも キャベツ コーン</p>	<p><b>6 (水)</b></p> <p>小737kcal 中864kcal</p> <p>★チキンカレー          ★牛乳          ★キャベツときょうりのレモンドレッシングサラダ</p> <p>黄: ごはん さとう あら じゃがいも          赤: 牛乳 とり肉 チーズ          緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ きょうり レモン</p>	<p><b>7 (木)</b></p> <p>小607kcal 中669kcal</p> <p>★けんちんうどん          ★牛乳          ★野菜コロック</p> <p>黄: うどん じゃがいも あら 小麦粉          赤: 牛乳 とり肉 油揚 小麦粉</p> <p>緑: 玉ねぎ にんじん しめじ 大根 長ねぎ コーン クリンピー コボ</p>	<p><b>8 (金)</b></p> <p>小548kcal 中661kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳          ★みそ汁(玉葱・たまご)          ★豚肉とごぼうの甘辛煮          ★いわしの梅煮 ← 腎にご注意!</p> <p>黄: ごはん あら さとう          赤: 牛乳 みそ いわし たまご じゃがいも          緑: 玉ねぎ ごぼう にんじん うめ しょうが こんにゃく</p>
<p><b>11 (月)</b></p> <p>小549kcal 中665kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳          ★みそ汁(大根・わかめ)          ★じゃがいもみそ煮          ★ほっけ照り焼き ← 腎に注意!</p> <p>黄: ごはん あら さとう じゃがいも          赤: 牛乳 じゃがいも みそ わかめ ほっけ          緑: 大根 にんじん 玉ねぎ いわし こんにゃく</p>	<p><b>12 (火) 敬老の日</b></p> <p>小601kcal 中685kcal</p> <p>★コッパン★牛乳          ★かぼちゃシチュー          ★野菜のバターソテー          ★ほうれん草オムレツ</p> <p>黄: コッパン じゃがいも 小麦粉 あら          赤: 牛乳 とり肉 たまご          緑: かぼちゃ しめじ キャベツ にんじん いわし ほうれん草 玉ねぎ</p>	<p><b>13 (水)</b></p> <p>小634kcal 中745kcal</p> <p>★豚すき丼          ★牛乳          ★白菜のからしあえ</p> <p>黄: ごはん さとう あら          赤: 牛乳 じゃがいも 焼き豆腐 ツナ          緑: 白菜 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ にんじん</p>	<p><b>14 (木)</b></p> <p>小636kcal 中755kcal</p> <p>★みそ野菜ラーメン          ★牛乳          ★わかめごはん</p> <p>黄: ラーメン ごはん あら          赤: 牛乳 じゃがいも 小麦粉 わかめ みそ          緑: 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし キャベツ</p>	<p><b>15 (金) 敬老の日</b></p> <p>小670kcal 中786kcal</p> <p>★ごはん ★かつおぶしかけ          ★牛乳          ★みそ汁(はんぺん・長ねぎ)          ★切り干し大根の煮物          ★揚げいも</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 小麦粉 じゃがいも          赤: 牛乳 はんぺん じゃがいも 油揚げ みそ かつおぶし わかめ          緑: ごぼう 玉ねぎ にんじん いわし 切り干し大根</p>
<p><b>18 (月)</b></p> <p>小611kcal 中742kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳          ★根菜ごまみそ汁          ★白菜とがんもの煮ひたし          ★ハンバーグのおろしソースかけ</p> <p>黄: ごはん あら さとう ごま じゃがいも          赤: 牛乳 とり肉 さとう じゃがいも          緑: 玉ねぎ にんじん 白菜 ごぼう 長ねぎ 大根</p>	<p><b>19 (火)</b></p> <p>小544kcal 中652kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳          ★みそ汁(もやし・舞茸)          ★鶏肉と高野豆腐の煮物          ★たまご焼き</p> <p>黄: ごはん さとう あら          赤: 牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご じゃがいも          緑: もやし しめじ 小麦粉 大根 にんじん 玉ねぎ いわし</p>	<p><b>20 (水)</b></p> <p>小764kcal 中898kcal</p> <p>★ハヤシライス          ★牛乳          ★コールスローサラダ</p> <p>黄: ごはん あら じゃがいも          赤: 牛乳 じゃがいも          緑: 人参 玉ねぎ キャベツ コーン</p>	<p><b>21 (木)</b></p> <p>小726kcal 中872kcal</p> <p>★カレーうどん          ★牛乳          ★ごはん          ★オレンジゼリー</p> <p>黄: うどん ごはん さとう          赤: 牛乳 じゃがいも さつまいも          緑: 玉ねぎ にんじん 小麦粉 オレンジ</p>	<p><b>22 (金)</b></p> <p>小567kcal 中674kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳          ★みそ汁(白菜・なめこ)          ★五目きんぴら          ★さばみそ煮 ← 腎にご注意!</p> <p>黄: ごはん さとう あら          赤: 牛乳 じゃがいも さば みそ          緑: 白菜 なめこ ごぼう にんじん いわし こんにゃく</p>
<p><b>25 (月)</b></p> <p>小655kcal 中787kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳          ★みそ汁(大根・油揚げ)          ★豚肉のオイスターソース炒め          ★メンチカツ</p> <p>黄: ごはん 小麦粉 小麦粉 じゃがいも          赤: 牛乳 じゃがいも 油揚げ とり肉          緑: キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃがいも 小麦粉 大根</p>	<p><b>26 (火) 敬老の日</b></p> <p>小537kcal 中629kcal</p> <p>★もち粉パン★牛乳          ★野菜スープ          ★洋風じゃがいも煮          ★ウインナーのケチャップソースかけ</p> <p>黄: 小麦粉 さとう ひまわり油 じゃがいも          赤: 牛乳 じゃがいも ウインナー          緑: キャベツ コーン にんじん パセリ 玉ねぎ</p>	<p><b>27 (水)</b></p> <p>小666kcal 中778kcal</p> <p>★たまご丼          ★牛乳          ★もやしの和風ドレッシングあえ</p> <p>黄: ごはん あら さとう          赤: 牛乳 じゃがいも たまご はんぺん          緑: もやし 玉ねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ コーン にんじん</p>	<p><b>28 (木)</b></p> <p>小647kcal 中765kcal</p> <p>★豚骨野菜ラーメン          ★牛乳          ★ごはん          ★味付けのり</p> <p>黄: ラーメン ごはん あら          赤: 牛乳 じゃがいも はんぺん のり          緑: 白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし</p>	<p><b>29 (金)</b></p> <p>小612kcal 中731kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳          ★いもだんご汁          ★ひじきのごまネーズあえ          ★子持ちしゃもじ甘露煮(1人2尾) ← 腎にご注意!</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう          赤: 牛乳 小麦粉 とり肉 ひじき じゃがいも          緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。