



<p>2日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜とじゃこの炒め煮</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>カクテキ</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table>	小松菜とじゃこの炒め煮	ひじき煮	カクテキ	豚肉のカリン揚げ	<p>3日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>揚げシュウマイ</td> </tr> </table> <p>中華丼</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	春雨サラダ	五目豆	みかん缶	揚げシュウマイ	<p>4日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まごわやさしいみそ煮込み</td> <td>きな粉団子</td> </tr> <tr> <td>コーン卵</td> <td>白身魚の黄金焼き</td> </tr> </table>	まごわやさしいみそ煮込み	きな粉団子	コーン卵	白身魚の黄金焼き	<p>5日(木)</p> <p>中間テストのため給食なし</p> <p>テスト</p>	<p>6日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>カクテルゼリーフルーツ</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>トビウオのフライソース</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p> <p>全曜日はカレーの日</p>	コーンサラダ	カクテルゼリーフルーツ	福神漬	トビウオのフライソース				
小松菜とじゃこの炒め煮	ひじき煮																							
カクテキ	豚肉のカリン揚げ																							
春雨サラダ	五目豆																							
みかん缶	揚げシュウマイ																							
まごわやさしいみそ煮込み	きな粉団子																							
コーン卵	白身魚の黄金焼き																							
コーンサラダ	カクテルゼリーフルーツ																							
福神漬	トビウオのフライソース																							
<p>10月10日は目の愛護デー</p> <p>ビタミンAとアントシアニンは目の健康に欠か</p> <p>ビタミンAを多く含む</p> <p>うなぎ、鶏・豚レバー、にんじん、モロヘイヤなど</p> <p>アントシアニンを多く含む</p> <p>なす、赤キャベツ、赤じそ、紫芋、ブルーベリー、ぶどうなど</p>	<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のナムル</td> <td>ブルーベリーゼリー</td> </tr> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>イカのチリソース和え</td> </tr> </table> <p>中華スープ</p> <p>ほうれん草やブルーベリーを使い、目の栄養ビタミンAをたくさん含んだ献立です。</p>	ほうれん草のナムル	ブルーベリーゼリー	切干大根の煮物	イカのチリソース和え	<p>11日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものそぼろ煮</td> <td>白菜のゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>焼き塩鮭</td> </tr> </table>	じゃがいものそぼろ煮	白菜のゆかり和え	チーズ	焼き塩鮭	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>イタリアンサラダ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>パンプキングラタン</td> </tr> </table>	肉団子のケチャップあん	イタリアンサラダ	きゅうり漬	パンプキングラタン	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>ジャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏肉のカレー唐揚げ</td> </tr> </table> <p>全曜日はカレーの日</p>	きんぴらごぼう	ジャーマンポテト	パイン缶	鶏肉のカレー唐揚げ				
ほうれん草のナムル	ブルーベリーゼリー																							
切干大根の煮物	イカのチリソース和え																							
じゃがいものそぼろ煮	白菜のゆかり和え																							
チーズ	焼き塩鮭																							
肉団子のケチャップあん	イタリアンサラダ																							
きゅうり漬	パンプキングラタン																							
きんぴらごぼう	ジャーマンポテト																							
パイン缶	鶏肉のカレー唐揚げ																							
<p>16日(月) ごはん</p> <p>新メニュー!</p> <table border="1"> <tr> <td>チリコンカン</td> <td>キャベツのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>シイラの甘酢あんかけ</td> </tr> </table> <p>かきたま汁</p>	チリコンカン	キャベツのわかめ和え	つぼ漬	シイラの甘酢あんかけ	<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいもと煮干しの揚げ煮</td> <td>ほうれん草ともやしのおひたし</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>肉みそひじき丼の具</td> </tr> </table> <p>中華スープ</p> <p>新メニュー!</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	さつまいもと煮干しの揚げ煮	ほうれん草ともやしのおひたし	うすら卵煮	肉みそひじき丼の具	<p>18日(水) きのごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>白菜の即席漬</td> <td>サゴシの西京焼き</td> </tr> </table>	高野豆腐の卵とじ	大学芋	白菜の即席漬	サゴシの西京焼き	<p>19日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>ピリ辛ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>豚肉のみそマヨネーズ焼き</td> </tr> </table> <p>かきたま汁</p>	切干大根のあっさりナムル	ピリ辛ごぼこん	枝豆	豚肉のみそマヨネーズ焼き	<p>20日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>秋のカレー</p> <p>全曜日はカレーの日</p>	ハムサラダ	フルーツミックス	福神漬	コロッケ
チリコンカン	キャベツのわかめ和え																							
つぼ漬	シイラの甘酢あんかけ																							
さつまいもと煮干しの揚げ煮	ほうれん草ともやしのおひたし																							
うすら卵煮	肉みそひじき丼の具																							
高野豆腐の卵とじ	大学芋																							
白菜の即席漬	サゴシの西京焼き																							
切干大根のあっさりナムル	ピリ辛ごぼこん																							
枝豆	豚肉のみそマヨネーズ焼き																							
ハムサラダ	フルーツミックス																							
福神漬	コロッケ																							
<p>23日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>スイートサラダ</td> <td>小松菜のからし和え</td> </tr> <tr> <td>昆布豆</td> <td>鶏肉のオレンジソース</td> </tr> </table>	スイートサラダ	小松菜のからし和え	昆布豆	鶏肉のオレンジソース	<p>24日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	もやし炒め	杏仁フルーツ	白菜キムチ	竹輪の磯辺揚げ	<p>25日(水) さつまいもごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>ひじきサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>さんまの塩焼き</td> </tr> </table> <p>今が旬の秋刀魚。骨を上手にとって食べましょう。</p>	大根の炒め煮	ひじきサラダ	みかんゼリー	さんまの塩焼き	<p>26日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>スパイシービーンズ</td> <td>プルコギ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	さつまいものチーズ焼き	キャベツのゆかり和え	スパイシービーンズ	プルコギ	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>大根の塩昆布和え</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬</td> <td>ミンチカツキャベツソース</td> </tr> </table> <p>全曜日はカレーの日</p>	カレービーンズ	大根の塩昆布和え	野沢菜漬	ミンチカツキャベツソース
スイートサラダ	小松菜のからし和え																							
昆布豆	鶏肉のオレンジソース																							
もやし炒め	杏仁フルーツ																							
白菜キムチ	竹輪の磯辺揚げ																							
大根の炒め煮	ひじきサラダ																							
みかんゼリー	さんまの塩焼き																							
さつまいものチーズ焼き	キャベツのゆかり和え																							
スパイシービーンズ	プルコギ																							
カレービーンズ	大根の塩昆布和え																							
野沢菜漬	ミンチカツキャベツソース																							
<p>30日(月) 振り替え休日</p> <p>～今月の地産地消～</p> <p>○トビウオ ○シイラ ○サゴシ ○万願寺甘とう</p> <p>地元の旬の食材は新鮮でおいしく、栄養価も高いです。</p>	<p>31日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>ハンバーグきのこソース</td> </tr> </table> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>10月31日は「ハロウィン」かぼちゃ料理が新メニューで登場します。</p>	キャベツのごまサラダ	カラフル炒り卵	ミニゼリー	ハンバーグきのこソース	<p>～スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋～</p> <p>秋はお米をはじめ、野菜・くだもの・きのこ、そして脂ののった魚などおいしい食べ物がたくさんあります。秋になると昼間はぽかぽか、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温差がおいしい食べ物を作ります。また、私たちの体は寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養を蓄えようとするので、食欲も増します。自然の恵みに感謝して食べましょう。2学期も中盤を迎えます。十分な運動と十分な栄養、質のよい睡眠で心も体も充実した生活を送りましょう。</p> <p>* 牛乳は毎日つきます。 * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。</p>																		
キャベツのごまサラダ	カラフル炒り卵																							
ミニゼリー	ハンバーグきのこソース																							

