



| 19日(木)     |      |      | 20日(金)       |      |      | 23日(月)ふるさと給食 愛知県 |     |      | 24日(火)     |      |      | 25日(水)     |     |      | 26日(木)おはなし給食 |     |      |
|------------|------|------|--------------|------|------|------------------|-----|------|------------|------|------|------------|-----|------|--------------|-----|------|
| 献立名        | 数量   | 栄養三色 | 献立名          | 数量   | 栄養三色 | 献立名              | 数量  | 栄養三色 | 献立名        | 数量   | 栄養三色 | 献立名        | 数量  | 栄養三色 | 献立名          | 数量  | 栄養三色 |
| こめこパン      |      |      | しろごはん        |      |      | セルフてんむす          |     |      | パン         |      |      | しろごはん      |     |      | パン           |     |      |
| こめこパン★     | 50   | き    | こめ★          | 80   | き    | こめ★              | 80  | き    | パン★        | 50   | き    | こめ★        | 80  | き    | パン★          | 50  | き    |
| ぎゅうにゅう     |      |      | ぎゅうにゅう       |      |      | えびのフリッター         | 30  | あか   | ぎゅうにゅう     |      |      | ぎゅうにゅう     |     |      | ぎゅうにゅう       |     |      |
| ぎゅうにゅう     | 206  | あか   | ぎゅうにゅう       | 206  | あか   | あぶら              | 3   | あか   | ぎゅうにゅう     | 206  | あか   | ぎゅうにゅう     | 206 | あか   | ぎゅうにゅう       | 206 | あか   |
| タンダーチキン    |      |      | にくだんご(あまずあん) |      |      | てまきのり            | 5   | あか   | オムレツ       |      |      | にしんのかんろに   |     |      | さけフライ        |     |      |
| とりにく       | 60   | あか   | にくだんご        | 30   | あか   | ぎゅうにゅう           | 206 | あか   | オムレツ       | 50   | あか   | にしんのかんろに   | 40  | あか   | さけフライ        | 50  | あか   |
| ヨーグルト      | 6    | あか   | にくだんご        | 30   | あか   | ぎゅうにゅう           | 206 | あか   | ツナポテト      |      |      | くるだいずえだまめ  |     |      | あぶら          | 5   | あか   |
| にんにく       | 0.2  | みどり  | まめかりんとう      |      |      | にみそ              |     |      | じゃがいも      | 45   | き    | くろだいずえだまめ★ | 15  | みどり  | あぶら          | 5   | あか   |
| トマトケチャップ   | 2.1  |      | さつまいも        | 20   | き    | あつあげ             | 10  | あか   | ツナみずに      | 15   | あか   | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| ウスターソース    | 1.2  |      | だいず★         | 20   | あか   | ひらてん             | 5   | あか   | かんそうパセリ    | 0.1  | みどり  | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| しお         | 0.12 |      | ちりめんじゃこ      | 5    | あか   | だいこん             | 15  | みどり  | ノンエッグマヨネーズ | 10   | き    | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| カレーこ       | 0.06 |      | だいがくいものたれ    | 9.5  | き    | だいにん             | 10  | き    | うすくちしょうゆ★  | 0.2  |      | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
|            |      |      | こいくちしょうゆ★    | 0.3  |      | こんにやく★           | 10  | き    | しお         | 0.05 |      | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| さやいんげんのソテー |      |      | さとう          | 0.2  | き    | にんじん             | 10  | みどり  | こしょう       | 0.01 |      | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| さやいんげん     | 35   | みどり  | でんぷん         | 2    | き    | さやいんげん           | 5   | みどり  | ミネストローネ    |      |      | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| コーン        | 10   | みどり  | あぶら          | 4    | き    | あかみそ             | 1.3 | あか   | ベーコン       | 8    | あか   | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| あぶら        | 0.2  | き    | ほうぼうさい       |      |      | みそ               | 1.2 | あか   | たまねぎ       | 50   | みどり  | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| コンソメ       | 0.3  |      | ぶたにく         | 15   | あか   | さとう              | 1   | き    | キャベツ       | 20   | みどり  | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| しお         | 0.05 |      | はくさい         | 85   | みどり  | みりん              | 0.7 | き    | カットトマト     | 15   | みどり  | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| こしょう       | 0.01 |      | たまねぎ         | 40   | みどり  | だしのもと            | 0.2 |      | にんじん       | 10   | みどり  | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| コンソメスープ    |      |      | チンゲンサイ       | 10   | みどり  | あぶら              | 0.2 | き    | セロリ        | 7    | みどり  | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| ベーコン       | 12   | あか   | にんじん         | 7    | みどり  | きしめんじる           |     |      | だいず★       | 7    | あか   | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| じゃがいも      | 30   | き    | ほししいたけ       | 0.5  | みどり  | きしめん             | 30  | き    | トマトケチャップ   | 7    | あか   | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| たまねぎ       | 30   | みどり  | つちしょうが       | 0.7  | みどり  | かまぼこ             | 8   | あか   | おおむぎ       | 3    | き    | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| キャベツ       | 15   | みどり  | うすくちしょうゆ★    | 1    |      | ほうれんそう           | 15  | みどり  | にんにく       | 1.5  | みどり  | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| レンズまめ      | 10   | あか   | りょうりしゆ       | 1.5  |      | しろねぎ             | 15  | みどり  | コンソメ       | 1.5  | き    | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| にんじん       | 7    | みどり  | ちゅうかスープ★     | 1    |      | あぶらあげ★           | 4   | あか   | うすくちしょうゆ★  | 1    | き    | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| えだまめ       | 3    | みどり  | オイスターソース     | 1    |      | にんじん             | 6   | みどり  | さとう        | 0.2  | き    | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| コンソメ       | 1    |      | でんぷん         | 1    | き    | うすくちしょうゆ★        | 3   |      | あぶら        | 0.2  | き    | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| うすくちしょうゆ★  | 0.8  |      | あぶら          | 0.2  | き    | みりん              | 0.8 |      | こしょう       | 0.01 |      | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| あぶら        | 0.3  | き    | こしょう         | 0.02 |      | だしパック            | 1.2 |      |            |      |      | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |
| こしょう       | 0.01 |      |              |      |      |                  |     |      |            |      |      | くろだいずえだまめ★ | 0.1 |      | あぶら          | 5   | あか   |

| 27日(金)おはなし給食 |      |      |
|--------------|------|------|
| 献立名          | 数量   | 栄養三色 |
| しろごはん        | 80   | き    |
| ぎゅうにゅう       |      |      |
| ぎゅうにゅう       | 206  | あか   |
| チキンカレー       |      |      |
| とりにく         | 20   | あか   |
| ワイン          | 1    |      |
| にんにく         | 0.2  | みどり  |
| つちしょうが       | 0.2  | みどり  |
| じゃがいも        | 50   | き    |
| たまねぎ         | 60   | みどり  |
| にんじん         | 15   | みどり  |
| コンソメ         | 1    |      |
| カレールウ★       | 7    | き    |
| カレーフレック      | 7    | き    |
| カレーこ         | 0.02 |      |
| こしょう         | 0.02 |      |
| トマトケチャップ     | 2    |      |
| ウスターソース      | 0.5  |      |
| あぶら          | 0.2  | き    |
| げんきサラダ       |      |      |
| ロースハム        | 10   | あか   |
| にんじん         | 8    | みどり  |
| キャベツ         | 27   | みどり  |
| きゅうり         | 8    | みどり  |
| コーン          | 5    | みどり  |
| しおこんぶ        | 1.5  | あか   |
| かつおぶし        | 0.5  | あか   |
| トマトドレッシング    | 5    | き    |

30日(月) **運動会** **振替休日**

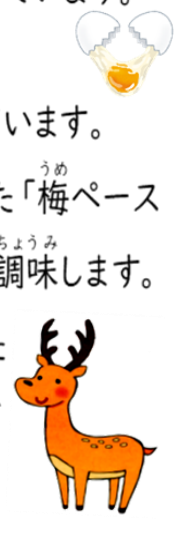
31日(火) **弁当持参**

### 奈良の日

10月13日(金)のメニューを紹介します

わたしたちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!


- しろごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使っています。
- ぎゅうにゅう
- あつやきたまご…奈良県産の卵で作られています。
- だいにんのうめあえ…奈良県産の梅を使った「梅ペースト」と奈良県で作られた「うすくちしょうゆ」で調味します。
- しおこうじじり…奈良県産の大豆で作られた豆腐、奈良県産の油揚げ、青ねぎ、広陵町で作られた塩こうじを使います。



10月23日(月) **ふるさと給食～愛知県～**

愛知県の食で欠かせないのが「**豆みそ**」です。

「**豆みそ**」は原料に大豆を使い、長期間熟成させます。そのため、赤っぽく濃く色づき、「**赤みそ**」とも言われます。「**豆みそ文化**」は現在に至るまでに愛知県に強く根付き、「**みそ煮込みうどん**」や「**みそカツ**」など愛知県を代表する料理がたくさん生まれました。「**煮みそ**」もそのうちのひとつで、大根やにんじんの野菜を赤みそで煮込んだ料理です。また、「**天むす**」や平たい麺を使った「**きしめん汁**」も愛知県で親しまれている料理です。



「**読書週間**」10月27日～11月9日

給食では「**読書の秋**」にちなみ、読書週間が始まる週に絵本を紹介する「**おはなし給食**」を実施します。



10月26日「**くるぼんきゅースープ**」

10月27日「**げんきサラダ**」

「でんきこんぶ」や「きゅー」などおぼけのりっちゃん動物たちのアドバイスをもとに世界の食材で作られるスープ「くるぼんきゅー」をお母さんのために作ったサラダを再現します。

「**おぼけの鶏さん**」(西平あかね 作)

「**サラダでげんき**」(かどまいこ さく 角野栄子 作 長新太 絵)

|          |               |             |             |         |
|----------|---------------|-------------|-------------|---------|
| 栄養量(月平均) | エネルギー…607Kcal | たんぱく質…25.1g | カルシウム…362mg | 鉄…3.2mg |
|----------|---------------|-------------|-------------|---------|