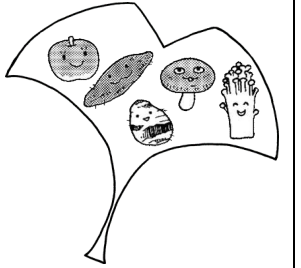


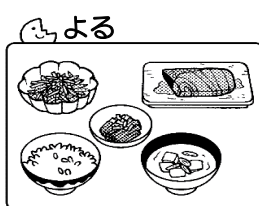
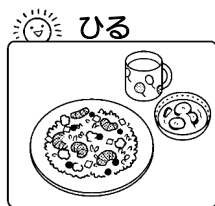
		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g)	ひこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しょく ぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	エネルギー (Kcal)		
2		都民(とみん)の日(ひ)		牛乳	こまつなのみそしる(ムロアジぶしのだし) ぶたのしょうがやき コーンサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶたにく ぶたロース	こめ じゃがいも さとう でんぶん	こまつな ねぎ しょうが コーン にんじん キャベツ	25.5 571	ふつか げつ とみん ひ 2日(月) 都民の日 ついたちとみん ひ 1日は都民の日です。そこで、ふつか 1日は東京 都にちなんだ食材を使いま す。東京都の島、八丈島で獲れたム ロアジで作られたムロアジ節で味噌 汁のだしをとります。また、味噌汁の 具材には、 江戸がわく、こまつがわ、ちくで 江戸川区の小松川という地区で つくられたことから名前がついた という小松菜を使います。
3		十五夜(じゅうごや)			牛乳	つきみじる さんまのしおやき さといもといかののもの	とりにく ひじき ぎゅうにゅう うかつおぶし ちらしかま ぼこ わかめ さんま するめいか	こめ あぶら さとう ごまあぶら しらたまもち さといも	だいこん にんじん こまつ な ねぎ しょうが	26.7 612
4		ほうれんそうの クリームソース スパゲティ (スパゲティ)		牛乳	(クリームソース) めかじきのムニエル ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	ベーコン ぎゅうにゅう クリーム めかじき	スパゲティ オリーブあぶ ら こむぎこ パター あぶらこめこ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ごぼう きゅうり コーン	30.5 726	スパゲティとソースのたべ のこしは、スパゲティの しょっかんにもどします。
5		ピピンパ (にくごはん)		牛乳	(ゆでやさい) (みそだれ) キムチワンタンスープ	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう あぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	25.4 578	ピピンパのたべのこしは、 ごはんのしょっかんにもどし ます。
6		ごはん		牛乳	とりごぼうじる いわしのかばやき 白菜とえのきののり和え (きざみのり)(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ あかみそ あぶらあげ いわし のり	こめ あぶら さとう でんぶん ドレッシング	しょうが ごぼう にんにく にんじん だいこん ねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	28.2 616	みつか か じゅうごや 3日(火) 十五夜 じゅうごや つき いちねんもつとうつく 十五夜の月は、1年で最も美しい と言われています。 つきみじる、月のウサギが書いてあ るかまぼこ、つきみだんご た丸もちを浮かせませす。また、十五 夜は里芋のとれる じま 時季なので、 いもいげつ 「芋名月」とも いわれます。
10		ごはん		牛乳	さつまじる さばのねぎしおやき おひたし	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あかみそ しろみそ さば	こめ あぶら さつまいも さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく ほうれんそう もやし	26.9 577	
11		目(め)の愛護(あいご)デー		牛乳	うずらたまごのクリームに さんしよくアーモンドサラダ (ソイドレッシング) みかん	ぎゅうにゅう えび うずらたまご クリーム	こめコパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター アーモンド ドレッシング	ジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう みかん	22.9 676	パンのたべのこしは、まとめて ビニールぶくろいに入れてもどし ます。 ブルーベリージャムのはいつて いたぶくろは、まとめてビニ ールぶくろいに入れてもどします。
12		ぶたにくとごぼうの ごはん			牛乳	あきやさいのみそしる うのはないため りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ おから とりにく あぶらあ げ	こめ あぶら さとう さといも	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ りんご	24.3 575
13		ごはん		牛乳	かぼちゃとたまねぎのみそしる とりにくのにんにくすりやき にびたし	ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ にんに くにんじん こまつな はくさい	26.7 568	11日(火) 目の愛護デー とおか め あいご 10日の目の愛護デーにちなみ、 め けんこう 目の健康によい「アントシアニン」を 含むブルーベリーと、「ビタミンA」を 多く含む緑黄色野菜 をおおく、りよくおうしよくやさい 目(め)の愛護デー をつか こんだて を使った献立 にしました。
16		ごはん		牛乳	しせんふうマーボーとうふ はるさめのちゅうかサラダ (パンパンジードレッシング) みかん	ぎゅうにゅう ガラスープ ぶたにく あかみそ はつちようみそ テンメンジャン とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	27.9 638	
17		ごはん		牛乳	にくじゃが やきししゃも(ぜんがくねん2ほん) じゃこだいこんサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん しらたき だいこん みずな	25.7 661	



こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱくつ (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て つ い て	
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちよしを ととのえるもとになるしよくひん			
18	水	むしパンプレーン			カレーうどん かぼちゃのてんぷら こんぶいりサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	むしパン めん あぶら こむぎこめこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ キャベツ	21.2 642	むしぱんのかみとたべのこ しは、それぞれべつの特 ニールぶくろにいれてもど します。	にち げつ ぐんまけん きょうどりようり 23日(月) 群馬県の郷土料理 群馬県は、小麦が育つのに適した 群馬県は、小麦が育つのに適した 環境であり、昔から小麦の栽培が盛 んに行われてきたことから、小麦粉 を使った料理が食べられてまし た。「とっちゃんげ」の由来は、小麦 粉を練ったすいとんを取っては投 げて鍋に入れていたことから、その 言葉がなまって「とっちゃんげ」に なったといわれています。 根菜などの具だくさんの汁に、す いとんが入ることで、 少しとろみの ついた汁に 仕上がります。
19	木	きつねごはん			わかめとだいののみそしる さんまのこうみやき こまつなのじゃこに	あぶらあげ ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ わかめ さんま ちりめん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しょうが はくさい こまつな	28.2 629		
20	金	エビピラフ			トマトとたまごのスープ キャベツときゅうりのサラダ (フレンチドレッシング) きよほう	えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ バター じゃがいも でんぶん	にんじん ピーマン たまねぎ ぶなしめじ トマト こまつな キャベツ きゅうり きよほう	20.3 600		
群馬県(ぐんまけん)の郷土料理(きょうどりようり)											
23	月	とりめし			とっちゃんげ さばのしおやき からし和え	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく さば	こめ あぶら さとう すいとん	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな ねぎ ほうれんそう もやし	26.5 592		
24	火	チャーハン			ちゅうかコーンスープ いかのころもやき にらともやしのナムル (ちゅうかドレッシング)	やきぶた なると ぎゅうにゅう とうふ いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こめこ ドレッシング	グリーンピース ねぎ ほししいたけ コーン もやし にんじん にら	26.3 600		
25	水	パンズパン			ベーコンとやさいのトマトに チキンカツ(パックソース) キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム とりにく	まるパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト かぶ キャベツ	24 632	パンのたべのこしは、まど めてビニールぶくろにいれ てもどします。	
26	木	ごはん			はくさいのみそしる ぶたにくのねぎしおやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん	34.9 619		
27	金	ごはん			にらたまじる あつあげのそぼろあんかけ チンゲンサイともやしのあえもの (パンパンジードレッシング)	ぎゅうにゅう なると とうふ たまご なまあげ ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとうドレッシング	にら ねぎ しょうが チンゲンサイ もやし にんじん	25.3 572		
30	月	チキンライス			かぼちゃのクリームに わかめいりサラダ (かんきつドレッシング) みかん	とりにく ぎゅうにゅう クリーム わかめ	こめ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ トマト ピーマン コーン にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり みかん	21 608		
31	火	ゆかりごはん			とうふとチンゲンサイのみそしる とりてん ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ しろみそ とりにく だいず ひじき さつまあげ	こめ こむぎこめこ あぶら さとう	あかしそ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんじん れんこん	28.1 613		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度10月分の給食費の口座引き落としは、11月1日(水)です。納め忘れのないようお願いし ます。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 615 キロカロリー	たんぱくつ 26 グラム	りんご、さつまいも、きのこなどに は、食物繊維が豊富に含まれます。		



1日3食を
きちんと
食べよう



秋の味覚
さんまを食べよう

さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB₂、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、IPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。