

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1	水 とうもろこし煮 かき卵汁 もやしのお味噌汁	かき卵 人参 いんげん ごぼう 人参ん もやし 豆腐 ねぎ 味噌 だし汁	牛乳 かわら糖クッキー	牛乳 クラッカー
2	水 鯖の味噌煮 春雨サラダ 漬汁	鯖 人参 ねぎ えのき きゅうり ごま わかめ 春雨 豆腐	牛乳 小魚せんべい	牛乳 せんべい
3	木 カレー ツチバナハツのサラダ ゆで卵	ツチバナ 人参 玉ねぎ じゃがいも きのこ コーン ピース じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
4	金 和風スパゲッティ ごまサラダ コーンスープ	パスタ 卵 人参 じゃがいも 玉ねぎ シシトマ ニンニク クリーム コーン えのき じゃがいも だし汁	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ④お好み焼き
5	土 和風ハンバーグ ギョーザ	ハンバーグ 豚肉 きゅうり 人参 玉ねぎ じゃがいも もやし	牛乳 おまいもろろ	牛乳 ビスケット
7	月 豚の生姜焼き マカロニサラダ ぶりの漬汁	豚ロース 人参 玉ねぎ じゃがいも 玉ねぎ えのき きゅうり コーン ねぎ わかめ マカロニ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④お好み焼き
8	火 ①誕生会 鹿あげ ほうとう 漬汁 ミートボール煮 赤飯	豚中 かつお 人参 小豆 ミートボール 人参 生姜 かつお じゃがいも	牛乳 野菜ボーロ	牛乳 ヨーグルト
9	水 魚のから揚げ 人参の春雨炒め きのこ汁	魚 かつお 人参 じゃがいも ねぎ わかめ しめじ 春雨 かつお	牛乳 かわら糖クッキー	牛乳 せんべい
10	木 すぎ焼き風煮 かつおの酢の物 味噌汁	かつお 人参 玉ねぎ じゃがいも しょうが しょうゆ かつお かつお かつお	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
11	金 大豆の味噌かきあげ ひじき煮 かつお汁	ソテー 人参 いんげん ピース コーン じゃがいも 玉ねぎ かつお かつお かつお かつお	牛乳 小魚せんべい	牛乳 せりー
12	土 揚げ卵の春雨スープ かつおの磯辺あげ	卵 人参 玉ねぎ じゃがいも しょうが しょうゆ かつお かつお	牛乳 人参クッキー	牛乳 クラッカー
15	火 ハヤシライス コールスローサラダ ゆで卵	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも コーン ピース じゃがいも	牛乳 かわら糖クッキー	牛乳 ④お好み焼き
16	水 魚のホイル焼き 納豆 五目みそ汁	魚 人参 ねぎ えのき しめじ 玉ねぎ 白菜 わかめ かつお かつお 納豆	牛乳 おまいもろろ	牛乳 ④お好み焼き
17	木 豆腐のから揚げ ニラごとの和物 玉ねぎのみそ汁	豚ミンチ 卵 人参 ニら ごま 玉ねぎ もやし コーン かつお かつお	牛乳 ヨーグルト	牛乳 バナナ
18	金 揚げの一口わが スパゲッティ じゃがいもスープ	パスタ 人参 いんげん じゃがいも 玉ねぎ しょうが しめじ きゅうり コーン えのき じゃがいも	牛乳 小魚せんべい	牛乳 せんべい
19	土 マーボー豆腐 シュウマイ	豚ミンチ しょうが 人参 ニら 玉ねぎ かつお しょうが しょうゆ かつお	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
21	月 栄養団子汁 はんぺんのチーズフライ かつおのあんかけ	はんぺん かつお じゃがいも チーズ 卵 人参 しょうが しょうゆ かつお かつお	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④えび豆
22	火 肉じゃが 中華あえ 和風スープ	豚肉 人参 玉ねぎ ピース えのき じゃがいも かつお かつお	牛乳 卵ボーロ	牛乳 バナナ
23	水 魚のから揚げ 酢の物 えのきの卵スープ	魚 かつお 人参 玉ねぎ きゅうり じゃがいも えのき ごま わかめ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クッキー
24	木 揚げの甘辛煮 かつおのマリネ さつま汁	かつお 人参 生姜 玉ねぎ きゅうり じゃがいも さつま芋 かつお	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④お好み焼き
25	金 ヤニヨムチンナムル かにカンスープ	かにカマ じゃがいも 人参 じゃがいも 玉ねぎ しょうが しょうゆ かつお	牛乳 かわら糖クッキー	牛乳 せりー
26	土 豚汁 餅エビのあんかけ	かつお 人参 玉ねぎ しょうが じゃがいも 玉ねぎ しょうゆ かつお	牛乳 野菜ボーロ	牛乳 せんべい
28	月 かつお汁 切干大根煮 芋汁	かつお 人参 玉ねぎ じゃがいも しょうが しょうゆ かつお	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスケット
29	火 片桐入り金平 甘酢あえ かつお汁	かつお 人参 いんげん 切干ごぼう しょうが 玉ねぎ かつお	牛乳 かわら糖クッキー	牛乳 クッキー
30	水 魚のあんかけ かつおの酢の物 納豆	魚 かつお 人参 いんげん きゅうり 玉ねぎ もやし しょうが 納豆	牛乳 バナナ	牛乳 ④お好み焼き
31	木 クリームライス 中華あえ 煮卵	パスタ 人参 しょうが 玉ねぎ コーン しめじ 白菜 かつお かつお	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー

給食だより



10月10日は目の愛護デーです。
 今は子どもスマホやゲームにふれる時間が減っています。
 時間を大切に使うことももちろんですが、目にいい
 ビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、
 納豆などの大豆製品、水溶性ビタミンとして、目の健康を
 守りましょう。

おはし選びのポイント

持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったものが、
 子どものおはし選びのポイントとなります。
 おはしの長さの目安としては、“親指と人差し指の先を
 広げると1.5倍くらい”材質は竹などの滑りにくい素材
 のものが良いでしょう。

