

日曜	スプーン	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
2 木		麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの煮物 きゅうりの即席漬け 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 乾燥ひじき	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	800	31.4
3 金		ごはん 変わりきんぴら めかじきの香味だれがけ かぼちゃの甘煮 みかんのシロップ漬け 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 めかじき	ごぼう にんにく にんじん 長ねぎ かぼちゃ みかん缶	748	32.9
6 月		ごはん タラフライ 里芋のそぼろあんかけ 小松菜とれんこんのごま和え 月見団子 牛乳	米 パン粉 小麦粉 ごま 片栗粉 砂糖 油 白あん さといも	牛乳 タラ 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが 小松菜 れんこん	797	28.3
7 火		ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 揚げしゅうまい ブロッコリーの中華炒め 牛乳	米 油 砂糖 米粉 片栗粉 小麦粉 春雨 砂糖 パン粉	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ ブロッコリー	789	30.9
8 水		ごはん サバの竜田揚げカレー風味 なすとピーマンのごまみそ炒め 黄桃コンポート ほうれんそうのしらすチーズ和え 牛乳	米 油 米粉 砂糖 ごま	牛乳 さば チーズ しらす	しょうが 青ピーマン なす にんじん ほうれん草 黄桃缶	749	27.6
9 木		ごはん 牛肉と切り干し大根の煮物 コロッケ わかめときゅうりの甘酢和え 豚肉としらたきの炒め物 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも パン粉 小麦粉	牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉 油揚げ	切り干し大根 にんじん たまねぎ 乾燥わかめ 小松菜 きゅうり しらたき	818	31.3
10 金		ごはん サーモンフライトマトソース ミックスビーンズサラダ ほうれん草とウィンナーのソテー みかんのシロップ漬け 牛乳	米 油 パン粉 片栗粉	牛乳 鮭 ひよこ豆 ウィンナー まぐろ油漬け	たまねぎ エリンギ にんじん ダイストマト缶 にんにく きゅうり ほうれん草 みかん缶	834	28.7
14 火		ごはん ハンバーグてりやきソース 磯香和え 大豆とツナのカレー炒め 湘南ゴールドゼリー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ水煮 まぐろ油漬け のり	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 湘南ゴールド果汁	789	30.1
15 水		ごはん ビビンバ(肉) ビビンバ(ナムル) えび入り揚げつみれ じゃが芋のピリ辛煮 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 魚肉 桜えび	長ねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜 にんじん	792	33.8
16 木		ごはん 生揚げのそぼろ煮 あおさ入り鱈フライ 大根の甘酢和え きんぴられんこん 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 パン粉 ごま	牛乳 豚肉 あじ 生揚げ	たまねぎ にんじん しょうが れんこん こんにゃく だいこん	801	30.5
17 金		ごはん ポークカレー チキンナゲット キャベツサラダ ごぼうソテー 牛乳	米 油 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう にんにく ダイストマト缶 キャベツ 小松菜 コーン レモン果汁 パイン果汁	823	32.4
20 月		ごはん 白身魚フライ 肉野菜炒め 昆布豆 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	米 油 パン粉 小麦粉 砂糖	牛乳 ほき 豚肉 大豆 昆布	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく にら ブロッコリー	786	32.3
21 火		麦ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 きびなごフライ 小松菜ともやしのごま酢和え きなこわらびもち 牛乳	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 ごま マッシュポテト	牛乳 豚肉 きびなご 大豆	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが 小松菜 もやし	801	29.9
22 水		ごはん ミートボールデミグラスソース チーズ じゃが芋とほうれん草のソテー コーンサラダ 牛乳	米 油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ しょうが にんにく しめじ エリンギ コーン にんじん キャベツ ほうれん草 レモン果汁	798	28.7
23 木		ごはん 鯉フライ 鶏五目煮 白菜のおひたし 青のりポテト 牛乳	米 パン粉 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐 のり	ごぼう にんじん 長ねぎ 白菜	764	29.3
24 金		ごはん チリコンカン 鶏ささみとキャベツのサラダ ツナとにんじんのソテー フライドさつま芋 牛乳	米 油 小麦粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ水煮	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく ダイストマト缶	804	29.5
27 月		ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ブロッコリーのカレーソテー ミックスフルーツ 牛乳	米 油 マカロニ	牛乳 チーズ 鶏肉 まぐろ水煮	たまねぎ ダイストマト缶 にんじん にんにく ブロッコリー きゅうり みかん缶 パイン缶	752	31.3
28 火		ごはん 肉じゃが 鯖の塩こうじ焼き 金時煮豆 小松菜のからししょうゆ和え 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 さば 金時豆	たまねぎ にんじん 小松菜	768	34.1
29 水		ごはん 回鍋肉 もやしときくらげの中華和え 揚げ餃子 杏仁豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ にら 寒天	755	28.1
30 木		ごはん チキンカツ えびとじゃが芋のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー ごぼうとツナのサラダ 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 生クリーム まぐろ水煮	たまねぎ コーン ごぼう にんにく だいこん ほうれん草 ゆず果汁	797	32.6
31 金		ごはん 豚肉とねぎのごまみそ炒め ツナそぼろ さつま芋と栗の甘煮 レモンゼリー 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも ごま	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ水煮 まぐろ油漬け	長ねぎ にんじん 栗 しょうが レモン果汁	813	35.4

秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

※ がついている日はスプーンも使うと食べやすいです

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

