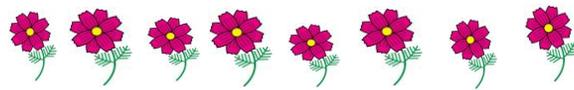




# 献\*立\*表



げつようび 月			かようび 火			すいようび 水			もくようび 木			きんようび 金		
2日			3日			4日			5日			6日		
610kcal   750kcal			630kcal   759kcal			630kcal   787kcal			603kcal   768kcal			629kcal   771kcal		
むぎ 麦いりごはん	242	318	きのこのクリーム スパゲッティ	354	475	むぎ 麦いりごはん	242	318	背割りコッペパン (セルフミートサンド)	178	267	むぎ 麦いりごはん	242	318
ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137
すぶた 豚	177	225	イタリアンサラダ	32	40	とりく 鶏肉のごまだしがけ	142	192	ミートサンドの具	122	155	いわし 鰯のかば焼き	165	209
キャベツの和え物	23	31	さつまいもと菓のタルト	107	107	はるさめ 春雨サラダ	51	64	ポテトサラダ	93	117	からし和え	19	22
わかめスープ	31	39				あぶら油揚げと大根のスープ	58	76	はくさい 白菜の豆乳シチュー	73	92	具だくさんみそ汁	66	85

秋は新米の季節です。順次、給食のお米も新米に切り替わっていきます。

1年中栽培されているきのこですが、秋の味覚といえはきのこのです。

ごまに含まれる栄養素には、肌や髪のパワーを保つ効果があります。

ミートサンドの具はパンに挟んでセルフミートサンドにして食べられます。

いわしは油でじっくり揚げているので、骨まで食べることができます。

9日			10日			11日			12日			13日		
611kcal   760kcal			635kcal   791kcal			637kcal   782kcal			639kcal   808kcal			637kcal   781kcal		
<b>スポーツの日</b> ファイター			むぎ 麦いりごはん	242	318	むぎ 麦いりごはん	242	318	ミルクパン	192	288	むぎ 麦いりごはん	242	318
			ぎゅうにゅう 牛乳・ブルーベリーゼリー	177	177	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	ぎゅうにゅう 牛乳・栗のムース	239	239	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137
			さばのみそ煮	119	171	ホイコーロー	109	137	とりく 鶏肉のマーマレード焼き	124	172	すき焼き風煮	166	210
			ふかし芋	63	81	ごぼうのごまマヨサラダ	80	102	まめ 豆サラダ	39	51	いんげんのごま和え	27	34
			すまし汁	34	44	キムチと卵のスープ	69	88	ポトフ	45	58	根菜チップス	65	82
			10月10日は目の愛護デーです。目の健康について考えてみましょう。			キムチに含まれる辛み成分は、暑さや寒さにたえる力を高めてくれます。			秋を代表する味覚に、栗があります。9月～10月に旬をむかえます。			根菜チップスは、れんこんやごぼうを薄切り油で揚げています。		

16日			17日			18日			19日			20日		
611kcal   760kcal			603kcal   739kcal			631kcal   791kcal			600kcal   767kcal			604kcal   743kcal		
むぎ 麦いりごはん	242	318	むぎ 麦いりごはん	242	318	むぎ 麦いりごはん	242	318	米粉入りパン	202	304	むぎ 麦いりごはん	242	318
ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	フルーツ牛乳	148	148	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137
あじの甘酢ソースがけ	165	227	この お好み焼き	127	162	ユーリンチー	183	245	たまご 玉城豚のソースマリネ	123	155	かつおの彩りあえ	137	175
こまつな 小松菜入り和え物	25	30	もやし の信田和え	53	66	ビーフンサラダ	42	55	さいし 里芋サラダ	86	109	だいず 大豆とひじきの和え物	46	58
ごぼうスープ	42	48	みそ汁	44	56	もずくスープ	27	36	やさい 野菜スープ	41	51	あおさのみそ汁	42	55

寒い地域では、秋から冬にかけて、ごぼうの旬をむかえます。

信田和えとは、油揚げをつかった和え物につける名称です。

ユーリンチーは揚げた鶏肉に刻みねぎと甘酸っぱいタレがかかった料理です。

じものいちばんきゅうしよく ひ  
**みえ地物一番給食の日**

じものいちばんきゅうしよく ひ  
**みえ地物一番給食の日**

23日			24日			25日			26日			27日		
604kcal   741kcal			610kcal   750kcal			612kcal   758kcal			603kcal   773kcal			626kcal   778kcal		
むぎ 麦いりごはん	242	318	あき 秋のポークカレーライス	444	578	むぎ 麦いりごはん	242	318	ピザドック	229	332	くり 栗いり秋の味ごはん	278	360
ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137	アシドミルク	133	133	ぎゅうにゅう 牛乳	137	137
タッカルビ	146	185	ごまドレサラダ	18	21	さけ 鮭のおろしソースがけ	117	155	マカロニサラダ	74	95	さわらの 竜田揚げ	138	192
だいこん 大根サラダ	23	30	ふくじん 福神漬	11	14	ゆかり和え	12	15	かぼちゃのシチュー	167	213	さつまいものみそ汁	52	68
ちゅうか 中華かき卵スープ	56	71				さつまいもと昆布の煮物	104	133				りんご	21	21

タッカルビとは韓国料理のひとつで、鶏肉と野菜の甘辛い味つけの料理です。

秋の食材といえはきのこ！ しめじやリンギが入ったカレーライスです。

さつまいもは秋の味覚のひとつです。食物センイを多く含みます。

ピザドックは、コッペパンにピザの具を挟んで焼きます。

今日は十三夜です。栗やさつまいも、りんごなど秋の収穫物をお供えます。

じものいちばんきゅうしよく ひ  
**みえ地物一番給食の日**を知っていますか？

みえ地物一番給食の日とは、三重県でとれる食べものをたくさん使った給食の日のことです。わかば学園でも、今年19・20日を「みえ地物一番給食の日」に設定しました。この日に使われる三重県産の食べものを一部紹介します。

お米

玉城豚

大豆

ひじき

牛乳

あおさり

ブルコギと韓国の古くから伝わる伝統的な料理のひとつです。

今日はハロウィンです。かぼちゃを使って、秋の収穫をお祝いします。

※小学部1、2年生のエネルギーは×0.8倍です。 ※やむを得ず食材が変更になることがあります。ご了承ください。

