

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3		4 小2遠足・中3ビュッフェ練習給食		5		6 小4.5宿泊学習		7	
いろいろな干しだいこんについて知る		季節のみかんを味わう		季節のエリンギを味わう		イギリスの料理について知る		十三夜に栗・豆を味わうことを知る	行事食
麦ごはん 精白米 米粒麦	からしじょうゆあえ もやし きゅうり	麦ごはん 精白米 米粒麦	さつまいも汁 鶏肉 油揚げ さつまいも だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ こんにやく みそ	はいがごはん はいが米	コロッケ 豚肉 じゃがいも たまねぎ パン粉 小麦粉 米油	はいがパン りんごジャム	スコッチブロス 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく 大麦 米油	ごはん 精白米	さつまいもと栗の甘煮 さつまいも 栗 金時豆 砂糖
豚肉と切干しだいこんの煮物 豚肉 ちくわ 切干しだいこん にんじん こまつな しょうが つきこんにやく 米油 砂糖 ごま	納豆	ツナそぼろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 にんじん 凍り豆腐 しょうが 砂糖	みかん	チキンライス 鶏肉 エリンギ たまねぎ にんじん トマトピューレー バター 米油	クリームスープ 豚肉 いんげん豆 たまねぎ にんじん こまつな 牛乳 豆乳 米油	コテージパイ 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー にんにく しめじ オリーブ油 金時豆 じゃがいも 牛乳	牛乳	さばの塩焼き さば	沢煮焼 豚肉 にんじん ごぼう みずな 小ねぎ えのきだけ しょうが でんぶ
郷土料理の献立(13日) 10月に入ると北海道の川(札幌・千歳・石狩など)に鮭が産卵のために帰って来ます。多いときで500匹ほどの鮭が、川を上がっていきます。鮭の半身を使ったちゃんちゃん焼きは、漁師のお父ちゃんが作るから、鉄板の上でこての音が“ちゃんちゃん”と聞こえるのでちゃんちゃん焼きと言います。		11	12	13	14	15	16	17	18
郷土料理の献立(13日) 10月に入ると北海道の川(札幌・千歳・石狩など)に鮭が産卵のために帰って来ます。多いときで500匹ほどの鮭が、川を上がっていきます。鮭の半身を使ったちゃんちゃん焼きは、漁師のお父ちゃんが作るから、鉄板の上でこての音が“ちゃんちゃん”と聞こえるのでちゃんちゃん焼きと言います。		季節のちりめんじゃこを味わう	坦々スープについて知る	北海道の郷土料理を味わう	郷土料理	季節のさつまいもを味わう			
		ごはん 精白米	だいずとじゃこの炒り煮 だいず ちりめんじゃこ ごま 砂糖 米油	あげパン パン 米油 砂糖 きなこ グラニュー糖	たっぷり野菜の坦々スープ 豚肉 うずら卵 キャベツ こまつな にんじん ねぎ しめじ しょうが にんにく はるさめ ごま油 みそ ごま トウバンジャン	はいがごはん はいが米	すまし汁 鶏肉 豆腐 だいこん こまつな しょうが	黒パン	さつまいもと りんごの甘煮 さつまいも りんご レモン果汁 バター 砂糖 シナモン
		うま煮 鶏肉 うずら卵 いか 凍り豆腐 じゃがいも だいこん にんじん こんにやく さやいんげん 砂糖	もずく汁 もずく 豆腐 にんじん こねぎ しょうが でんぶ	中華炒め 切干しだいこん にんじん ごま油 砂糖 ラー油	みかん 牛乳	さけのちゃんちゃん焼き さけ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく バター じゃがいも みそ 砂糖 米油	こんぶのつくだ煮 糸こんぶ しょうが ごま 砂糖	ホワイトビーンズシチュー だいず 豚肉 ベーコン たまねぎ エリンギ にんじん こまつな 小麦粉 米油 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 バター	牛乳
17		18 小1遠足		19		20		21	
金時豆の栄養について知る(食物せんい)		季節のさけを味わう		季節の栗・秋みょうがを味わう	食育の日	はいが米について知る		ブルガリア料理を味わう	国際理解
はいがごはん はいが米	煮豆 金時豆 砂糖	ぶどうパン	ポイルドブロッコリー ブロッコリー	栗ごはん 栗 精白米 もち米	ひじきの甘酢あえ ひじき もやし にんじん ごま油 砂糖	はいがごはん はいが米	おひたし キャベツ こまつな えのきたけ	ロールパン	野菜スープ 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく 米油
豚肉の炒め煮 豚肉 ちくわ たまねぎ にんじん ごぼう しらたき 米油 砂糖	みそ汁 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ	さけのマヨネーズ焼き さけ マヨネーズ パン粉 バジル	豆と野菜のスープ 豚肉 金時豆 たまねぎ じゃがいも キャベツ にんじん パセリ にんにく 米油	肉じゃが 豚肉 じゃがいも つきこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん 米油 砂糖	すまし汁 豆腐 あられはんぺん こまつな 小ねぎ みょうが	ハンバーグ和風ソース 豚肉 鶏肉 パン粉 たまねぎ ねぎ にんじん しめじ でんぶ 砂糖	けんちん汁 豆腐 油揚げ だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにやく ごま油	ムサカ 豚肉 なす オリーブ油 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ トマト缶 生クリーム ヨーグルト	みかん 牛乳
24		25		26		27		28	
だいずの栄養について知る		ほうじ茶で秋を感じる		季節のしめじを味わう		季節のラフランスを味わう		五穀米の栄養について知る(食物せんい)	
麦ごはん 精白米 米粒麦	即席漬 キャベツ きゅうり	麦ごはん 精白米 米粒麦	中華あえ だいこん きゅうり 砂糖 ごま油 ラー油	はいがごはん はいが米	磯香あえ キャベツ きざみのり	チーズパン	ひじきサラダ ひじき だいず キャベツにんじん コーン ごま 米油 砂糖	五穀ごはん 精白米 五穀米	甘酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖
変わり五目豆 だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも こんにやく にんじん ピーマン 米油 砂糖 でんぶ	すまし汁 豆腐 にんじん わかめ こまつな	ジャガマーボー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぶ トウバンジャン	ほうじ茶ミルクゼリー ほうじ茶 牛乳 豆乳 寒天 グラニュー糖	鶏ごぼうごはんの具 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん ごま 米油 砂糖	豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ じゃがいも こんにやく しめじ にんじん ねぎ こまつな みそ	和風スパゲティ スパゲティ まぐろ水煮 たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく 米油 輪とうがらし	ラフランス	ビーフカレー 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン	プルーンはっこう乳
31		食欲の秋に、苦手なものを克服しましょう！							
季節のチンゲンサイを味わう		「食欲の秋」と言われるように、秋は食べ物をおいしくいただける季節です。食欲が増す理由は2つあり、ひとつはこれから寒い冬を迎えるために本能的に多くの栄養素を取り込もうとするはたらきができること、もうひとつは、気温が下がり胃腸のはたらきがよくなって、夏バテしていたからだが調子を取り戻すために自然と食欲が増し、食べ物がより一層おいしく感じられるようになることです。 空腹は最高の調味料と言われるように、からだを動かしてお腹がすいた後は、今まで苦手だった食べ物が食べられるかもしれません。 苦手な食べ物を克服するには、 1 おいしく慣れること 2 みんながおいしそうに食べているところを見せること 3 何気なく置いて、無理に進めないこと などがあります。空腹だと、舌の味覚センサーの感度も上昇します。							
はいがごはん はいが米	ゆで野菜 チンゲンサイ もやし ごま油	  <p>ご家庭でも秋の香りを楽しんでください。</p> 							
ほきのチリソースあえ ほき 凍り豆腐 でんぶ 米油 ねぎ しょうが にんにく 砂糖 ごま油 トウバンジャン	中華スープ 鶏卵 豆腐 こまつな にんじん ねぎ はるさめ でんぶ								