

2	3	4	5 郷土料理	6
豆乳について知る	だいたいの栄養について知る	季節の食品きのこを味わう	北海道の郷土料理を味わう	きんぴらについて知る
トマトライス はいが米 トマトジュース	麦ごはん 精白米 米粒麦	ぶどうパン 野菜スープ ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ	はいがごはん はいが米	きんぴら ごぼう にんじん しらす
野菜サラダ キャベツ きゅうり 砂糖	みそ汁 キャベツ 油揚げ えのきたけ ねぎ みそ	フェッチャーネ きのこクリームソース	すまし汁 鶏肉 豆腐 だいこん ねぎ こまつな しょうが	麦ごはん 精白米 米粒麦
チキンライスの具 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ パター	変わり五目豆 だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん ピーマン 米油 砂糖	りんご	さけのちゃんちゃん焼き さけ キャベツ たまねぎ じゃがいも しめじ にんじん にんにく 米油 砂糖 みそ パター	きんぴら ごぼう にんじん しらす
クリームスープ 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな いんげん豆 米油 牛乳 豆乳 脱脂粉乳	ふりかけ 削り節 ちりめんじゃこ ごま 砂糖	牛乳	こんぶのつくだ煮 昆布 しょうが 砂糖 ごま	ハンバーグ和風ソース 豚肉 鶏肉 ひじき たまねぎ パン粉 鶏卵 豆腐 ねぎ こまつな てんぷん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
9	10	11	12 国際理解	13
スポーツの日	まぐろの加工品について知る	サンマー井の具のなめの由来について知る	ブルガリア料理を味わう	季節の食品秋なすを味わう
はいがごはん はいが米	揚げだいたい だいず てんぷん 米油 青のり	麦ごはん 精白米 米粒麦	ロールパン ポプチョルバ ウインナーソーセージ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく いんげん豆 オリーブ油	麦ごはん 精白米 米粒麦
ツナそばろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖	豚汁 豆腐 豚肉 だいこん こまつな ねぎ みそ ごぼう にんじん みそ	サンマー井の具 豚肉 もやし たまねぎ にんじん こまつな 米油 砂糖 ごま油 てんぷん	ムサカ 豚肉 なす オリーブ油 じゃがいも たまねぎ セロリ にんにく パセリ トマト缶 生クリーム ヨーグルト	秋なすカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	プルーンはっこう乳
16	17	18	19 食育の日	20 国際理解
ごまの栄養について知る	卵の栄養について知る	緑黄色野菜について知る	季節の食品栗・秋みょうがを味わう	スペイン料理を味わう
はいがごはん はいが米	麦ごはん 精白米 米粒麦	はいがパン ほうれんそうのソテー	栗ごはん 栗 はいが米	ターメリックライス はいが米 ターメリック
呉汁 だいず 油揚げ だいこん ねぎ ねぎ ごぼう にんじん わかめ みそ	みそ汁 だいこん ねぎ なめこ わかめ みそ	魚のマヨネーズ焼き カレイ マヨネーズ にんにく パセリ パン粉	ひじきの甘酢あえ ひじき もやし にんじん こまつな ごま 砂糖	エンサラダ・デ・サナオリア にんじん キャベツ レモン果汁 砂糖 オリーブ油
豚肉のごままぶし 豚肉 ごぼう にんじん こまつな しょうが しらすごま 砂糖	親子丼の具 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 ふたまたねぎ にんじん 砂糖 てんぷん	パスタスープ マカロニ 豚肉 キャベツ たまねぎ トマト缶 にんじん パセリ	すまし汁 豆腐 ねぎ みょうが ぶ	ソパ・デ・アホ ハム 鶏肉 にんじん たまねぎ パセリ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
23	24	25	26	27
季節の食品りんごを味わう	季節の食品さといもを味わう	季節の食品みかんについて知る	玄米について知る	十三夜(豆名月・栗名月)について知る
ロールパン	はいがごはん はいが米	きなこ揚げパン パン 米油 砂糖	玄米ごはん 精白米 玄米	豆ごはん 精白米 金時豆
ひじきサラダ ひじき キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま 米油 砂糖	磯香あえ キャベツ きざみのり	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 トマトパンジャン	みそ汁 豆腐 油揚げ ほうれんそう えのきたけ みそ	さつまいもと栗の甘煮 さつまいも 栗 砂糖
ピーンズンチュー 豚肉 だいず チーズ じゃがいも たまねぎ にんじん 米油 トマトピューレー	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	蒸ししゅうまい 豚肉 たまねぎ パン粉 てんぷん しゅうまい皮	ふくめ煮 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 さといも にんじん こんにゃく 砂糖	沢煮椀 豚肉 にんじん ごぼう みずな ねぎ えのきたけ しょうが てんぷん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
30	31	☆献立について☆		
だいたいの加工品(凍り豆腐)について知る	コロケについて知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食べ物から秋を感じる事ができる献立を取り入れました。</li> <li>○ 10月27日の十三夜(豆名月・栗名月)にちなみ、豆ごはん・さつまいもと栗の甘煮を取り入れました。</li> <li>○ 食育の日は、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事のよさを知らせる献立を取り入れました。</li> <li>○ 郷土料理は北海道のちゃんちゃん焼きを取り入れました。</li> <li>○ 国際理解の献立として、ブルガリア料理(ムサカ、ポプチョルバ)とスペイン料理(パエリア、エンサラダ・デ・ザナオリア、ソパ・デ・アホ)を取り入れました。</li> <li>○ 鉄分を補うために、豆、豆製品を取り入れました。</li> <li>○ 食物繊維を補うために、玄米ごはんを取り入れました。</li> </ul>		
ごはん 精白米	黒パン ウインナーソーセージ たまねぎ キャベツ			
凍り豆腐のそばろ煮 凍り豆腐 豚肉 だいず にんじん ねぎ 砂糖 米油 てんぷん	かぼちゃのスコップコロケ かぼちゃ 豚肉 チーズ かぼちゃ じゃがいも たまねぎ 米油 牛乳 パン粉			
カレーうどん うどん 豚肉 うずら卵 たまねぎ にんじん こまつな マーガリン 小麦粉 てんぷん	冷凍パイナップル 牛乳			
牛乳	牛乳			

