

月	火	水	木	金								
<p>少しずつ過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！</p>				<p>1 エネルギー-kcal 370 たんぱく質g 13.1 しつぷg 7.6</p> <p>ぶたにくのリンゴソースいため</p> <p>ぶたにく 33 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 13 緑 あぶら 0.1 黄 りんご 5 緑 さとう 1.3 黄 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.7 レモン汁 0.7 緑</p> <p>うみとはたけのサラダ</p> <p>ツナフレーク 8 赤 キャベツ 12 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 4 緑 ひじき 0.8 あぶら 0.2 黄 うすくちしょうゆ 0.8</p>								
<p>諸会費</p> <table border="1"> <tr><td>給食費</td><td>2,600</td></tr> <tr><td>育友会費</td><td>5,000</td></tr> <tr><td>手数料</td><td>55</td></tr> <tr><td>合計</td><td>7,655円</td></tr> </table> <p>10月分の振替日は11日(月)です。(再振替日は20日(水)です。)</p> <p>未納者「0」にご協力願います。</p>				給食費	2,600	育友会費	5,000	手数料	55	合計	7,655円	
給食費	2,600											
育友会費	5,000											
手数料	55											
合計	7,655円											

4 294 11.2 3.7

ごはん
こめ 56.8 黄

すましじる
だいこん 16 緑
にんじん 4 緑
はくさい 24 緑
しめじ 4 緑
あおねぎ 2 緑
ふ 1 黄
しお 0.3
みりん 0.3
うすくちしょうゆ 2.7
かつおだし 0.5
いりこだし 0.4

てじぷろごき
ぶたにく 20 赤
さけ 0.2
にんにく 0.1 緑
あぶら 0.2 黄
にんじん 4 緑
たまねぎ 12 緑
ニラ 1 緑
りんご 0.4 緑
はちみつみそ 0.7
レモン汁 0.1 緑
こいくちしょうゆ 1.9

ちくわときゅうりのいそべあえ
きゅうり 12 赤
もやし 24 緑
あおりのり 0.04 赤
さとう 0.3 黄
しお 0.2
うすくちしょうゆ 1.6
こんぶパウダー 0.01

5 332 13.2 4.5

ごはん
こめ 56.8 黄

やさいのみそじる
キャベツ 24 緑
にんじん 8 緑
たまねぎ 8 緑
ほししいたけ 0.1 緑
あおねぎ 2 緑
みそ 6.4
かつおだし 0.8
いりこだし 0.4

しろみさかなのかりんあげ
たら 44 赤
うすくちしょうゆ 3.5
さけ 1.8
でんぷん 8 黄
あげあぶら 黄

おひたし
にんじん 4 緑
はくさい 24 緑
こなつな 8 緑
みそ 0.7
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.4
さとう 0.7 黄
うすくちしょうゆ 1.9

6

あか

7 325 11.9 7.6

ごはん
こめ 56.8 黄

わかめスープ
にんじん 5 緑
ほししいたけ 0.2 緑
えのきたけ 5 緑
わかめ 0.3 赤
パイオン 2
しお 0.2
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 1.6
さけ 0.4

ピピンバ
ぶたにく 36 赤
しょうが 0.2 緑
にんにく 0.2 緑
あぶら 0.6 黄
もやし 16 緑
ほうれんそう 12 緑
にんじん 6.4 緑
あおねぎ 1.6 緑
さとう 2 黄
こいくちしょうゆ 4.4
す 1
ごまあぶら 1 黄

8 351 9.8 7.9

ごはん
こめ 56.8 黄

はるさめスープ
わかめ 0.4 赤
はるさめ 3 黄
チンゲンサイ 8 緑
たまねぎ 16 緑
にんじん 4 緑
かつおだし 0.5
いりこだし 0.4
うすくちしょうゆ 2.9
こしょう 0.02

チキンなんばん
とりこ 20 赤
しお 0.2
こしょう 0.02
さけ 1.2
しょうが 0.2 緑
でんぷん 6 黄
あげあぶら 黄
す 3.6
さとう 1.4 黄
うすくちしょうゆ 1
こいくちしょうゆ 1.3

ごまつのいためもの
ぶたにく 8 赤
こなつな 24 緑
にんじん 8 緑
あぶら 0.2 黄
さけ 0.4
しお 0.2
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.4

11 368 14.5 3.2

ごはん
こめ 56.8 黄

とんじやが
ぶたにく 8 赤
あぶら 0.9 黄
こんにゃく 12
にんじん 8 緑
じゃがいも 48 黄
たまねぎ 40 緑
ほししいたけ 0.8 緑
さとう 6.3 黄
みりん 1.1
うすくちしょうゆ 5.3
こいくちしょうゆ 2.6
さけ 1.9
いりこだし 0.4

ほきのねぎしおだれ
ホキ 1きれ 赤
さけ 0.2
しお 0.1
しろねぎ 5 緑
しょうが 0.1 緑
あぶら 0.1 黄
みりん 0.3
うすくちしょうゆ 0.5
さとう 1 黄
でんぷん 0.1 黄

ぼんずあえ
えのきたけ 3 緑
はくさい 27 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.8 黄
みりん 0.4
しお 0.3
ゆずじる 0.7 緑

12 386 12.2 8.7

ごはん
こめ 56.8 黄

いためビーフン
ぶたにく 8 赤
ビーフン 8 黄
にんじん 8 緑
キャベツ 8 緑
こなつな 8 緑
いりこだし 0.4
うすくちしょうゆ 1.6
あぶら 0.8 黄

かんこくふうすきやき
ぶたにく 17 赤
あぶら 0.2 黄
にんにく 0.1 緑
しょうが 0.1 緑
えのきたけ 4.7 緑
ごぼう 4 緑
にんじん 10 緑
たまねぎ 19 緑
ニラ 3 緑
はくさい 27 緑
りんご 2.3 緑
さとう 2.3 黄
こいくちしょうゆ 5.3

しゅうまい
シューマイ 1こ 赤黄

13

き

14 385 14.7 8.3

ごはん
こめ 56.8 黄

ぶたどん
ぶたにく 18 赤
たまねぎ 32 緑
にんじん 16 緑
ごぼう 8 緑
ほししいたけ 0.8 緑
いとごんにやく 20
あおねぎ 2 緑
さけ 0.4
あぶら 1.2 黄
さとう 1.9 黄
みりん 1.3
しお 0.2
うすくちしょうゆ 2.2
こいくちしょうゆ 4.2
いりこだし 0.4

じゃごまめ
だいずみずに 24 黄
でんぷん 1.8 黄
あげあぶら 黄
ちりめん 3.5 赤
さとう 1.8 黄
うすくちしょうゆ 1.3
みりん 1.8
しろいりごま 0.4 黄

のりあえ
もやし 26 緑
きゅうり 6 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.4
さとう 0.5 黄
うすくちしょうゆ 1.8
きざみのり 0.5 赤

15 370 9.2 7.8

ごはん
こめ 56.8 黄

ポークカレーライス
ぶたにく 16 赤
あぶら 1.6 黄
にんにく 0.2 緑
しょうが 0.4 緑
たまねぎ 47 緑
にんじん 9 緑
かぼちゃ 18 緑
りんご 1.6 緑
トマトケチャップ 2.4
ウスターソース 1.3
パイオン 0.5
しお 0.3
こめカレーウ 10.4 黄

ごぼうのソテーサラダ
ベーコン 4 赤
にんじん 8 緑
ごぼう 12 緑
ホールコーン 4 緑
あぶら 0.2 黄
さとう 0.1 黄
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.4

18

運動会代休

19 349 11.8 8.6

ごはん
こめ 56.8 黄

ほうれんそうのいためもの
ぶたにく 10 赤
にんじん 8 緑
ほうれんそう 22 緑
あぶら 0.2 黄
しお 0.3
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.5

にくだんご
あまずに 36 赤
ミートボール 36 赤
しょうが 0.1 緑
たまねぎ 24 緑
にんじん 16 緑
たけのこ 4 緑
ピーマン 8 緑
ほししいたけ 0.2 緑
こいくちしょうゆ 1.5
さとう 1.1 黄
さけ 0.8
す 1.9
パイオン 0.4
トマトケチャップ 1.7
でんぷん 0.8 黄
あぶら 0.4 黄

20

みどり

21 313 10.2 5.3

ごはん
こめ 56.8 黄

マーボーはるさめどん
ぶたひきにく 20 赤
はるさめ 1.8 黄
にんじん 3.5 緑
たまねぎ 24 緑
ほししいたけ 0.2 緑
はくさい 9.3 緑
あぶら 0.2 黄
しょうが 0.2 緑
さとう 0.2 黄
はちみつみそ 1.8 赤
さけ 2.7
こいくちしょうゆ 1.3
しお 0.1
でんぷん 0.3 黄

コーンスープ
ベーコン 10 赤
コーンクリーム 17 緑
ホールコーン 6.7 緑
しろねぎ 8.7 緑
ニラ 4 緑
しお 0.3
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.7
パイオン 0.4

22 395 13.4 10.6

ごはん
こめ 56.8 黄

ぶたにくとだいこんのもの
ぶたにく 12 赤
ひらてん 8 赤
ひじき 0.4 赤
にんじん 12 緑
だいこん 24 緑
こんにゃく 4 緑
こなつな 4 緑
いりこだし 0.4
こいくちしょうゆ 3.2
さとう 1.8 黄
みりん 0.2

ハムのマリネサラダ
ハム 8 赤
キャベツ 12 緑
ホールコーン 4 緑
きゅうり 12 緑
りんごす 1.1
あぶら 0.8 黄
さとう 0.4 黄
うすくちしょうゆ 0.6
しお 0.2
こしょう 0.02

25 405 9.5 8.8

ごはん
こめ 56.8 黄

いそに
ぶたにく 8 赤
じゃがいも 27 黄
まるてん 12 赤
ひじき 0.8 赤
にんじん 8 緑
だいこん 12 緑
えだまめ 3 緑
いりこだし 0.3
こんぶパウダー 0.02
さとう 1.7 黄
みりん 0.3
こいくちしょうゆ 3.2

さつまいものてんぷら
さつまいも 28.8 黄
しお 0.4
こめこ 7.4 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
あげあぶら 黄

ごまあえ
キャベツ 20 緑
ほうれんそう 13.3 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.3
さとう 0.5 黄
うすくちしょうゆ 1.7
しらすりごま 0.2 黄
しろいりごま 0.1 黄

26 401 9.2 7.9

ごはん
こめ 56.8 黄

かぼちゃスープ
かぼちゃ 20 緑
たまねぎ 17 緑
にんじん 7 緑
しめじ 3 緑
キャベツ 13 緑
パイオン 1.6
しお 0.3
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 1.2
しろワイン 0.7

あわじたまねぎゴロッケ
たまねぎゴロッケ 1こ 黄緑
あげあぶら 黄

もりのきのこのソテー
ポークフランク 4 赤
あぶら 0.4 黄
エリンギ 6 緑
しめじ 6 緑
こなつな 16 緑
キャベツ 38 緑
うすくちしょうゆ 1.1
しお 0.2
こしょう 0.01

27

「あか」のたべものからだをつくるもと

「きいろ」のたべものげんきいっぱい!! エネルギーのもと

「みどり」のたべものびょうきにまけないからだのちょうしを

28 338 15.2 4.1

ごはん
こめ 56.8 黄

しろみさかなのてりやき
ホキ 1きれ 赤
こいくちしょうゆ 2.6
みりん 1.3
さけ 2.4
さとう 0.6 黄

たまねぎのみそじる
えのきたけ 4 緑
にんじん 8 緑
たまねぎ 24 緑
だいこん 8 緑
あおねぎ 1.6 緑
みそ 6.4 赤
かつおだし 0.8
いりこだし 0.4

きりぼしのいためナムル
きりぼしだいこん 6.4 緑
ぶたにく 12 赤
あぶら 0.8 黄
にんじん 8 緑
ニラ 1.6 緑
しろねぎ 0.8 緑
さとう 1.6 黄
みりん 0.4
うすくちしょうゆ 0.8
こいくちしょうゆ 2.4

29 350 10.1 4.7

ごはん
こめ 56.8 黄

フルーツサラダ
みかん 24 緑
パイナップル 24 緑
もも 20 緑

はっほうさい
ぶたにく 24 赤
しょうが 0.2 緑
にんにく 0.4 緑
もやし 12 緑
にんじん 12 緑
たまねぎ 24 緑
はくさい 28 緑
たけのこ 7.9 緑
ニラ 2.4 緑
あぶら 0.6 黄
パイオン 0.1
さとう 0.3 黄
こしょう 0.02
さけ 0.3
うすくちしょうゆ 4.8
でんぷん 1.6 黄

※幼稚園では「牛乳」の提供はなく、水曜日は午前中のみのため給食はございません。
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。材料の重量は目安となります。
🍷 はばたんマークがついている食材は兵庫県産です。