

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	汁かけごはん	大きなアンパンマン	シーフードピラフ	ごはん	あんかけスパゲティ	
	いかリングフライ	たこさんウィンナー	キャベツロール	竹輪カレー揚げ	棒棒鶏サラダ	
	昆布キャベツ	おからサラダ	コーンポテトサラダ	ごぼうサラダ	ニラ玉スープ	
	チョコバナナ	コーンシチュー	コンソメスープ	すいとん汁	中華ごま団子	
		牛乳	杏仁豆腐	くだもの		
8	9	10	11	12	13	14
	 スポーツの日	ココア揚げパン	ごはん	巻きいなりずし	台湾ラーメン	
		マカロニグラタン	じゃがいも酢豚	鯖の竜田揚げ	春雨とひき肉の春巻き	
		ツナマヨカリブロッコリー	大根わかめサラダ	高野豆腐の卵とじ	つぼ漬けキュウリ	
		キャベツのスープ	ワンタンスープ	みそ汁	ココアプリン	
		牛乳	ソフール	ヤクルト		
15	16	17	18	19	20	21
	お肉ゴロゴロマーボカレー	みんな大好き 帽子パン		サツマイモごはん	親子きのこうどん	
	海苔レタスサラダ	塩唐揚げ		大根さっぱり煮	炒り豆腐	
	白菜たまごスープ	パリパリサラダ		広島焼	根菜甘辛揚げ	
	ジョア (いちご)	大根ポタージュスープ		おふのおつゆ	アップルパイ	
		やっぱりプリン		ヨーグルト		
22	23	24	25	26	27	28
	天津チャーハン	ピタパン		ツナ昆布ごはん	味噌ラーメン	
	野菜炒め	ハンバーグ	やきいも	串揚げ	はんぺん海老ワンタン	
	中華コーンスープ	コールスローサラダ	浅漬け	千切りきゃべつ	ミニトマト	
	ヨーグルトムース	パプリカスープ	さつま豚汁	みぞれ汁	スイートポテト	
		牛乳	ポップコーン	シューアイス		
29	30	31				
	ジャージャー丼	チョコマシュマロパン				
	温卵	ミートボールキャベツ炒め				
	ガリバタキャベツ	ひとろチーズポテト				
	わかめスープ	コンソメスープ				
	ドーナツ	かぼちゃプリン				



猛暑の夏もいよいよ終わり  
 子供たちの頑張った運動会の感動に浸りながら秋本番を迎えます。  
 りんどう農園でみんなが植えてくれたサツマイモの収穫の時が来ました。  
 ほくほくでおいしいお芋、楽しみです。給食にもどんどん取り入れていきます。

10 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	538.36	kcal
たんぱく質	21.91	g
脂 質	17.64	g
鉄 分	2.95	mg
ビタミンA	189.88	mg
ビタミンB1	0.28	mg
ビタミンB2	0.32	mg
ビタミンC	19.44	mg
食物繊維	3.64	g
食塩相当量	1.93	g

3歳未満児は70%の値です