

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		お焼き風焼パン (長野) きゃべつポテトサラダ たこさんウィンナー野菜スープ どうぶつゼリー	しょうゆおこわ (新潟) カレーのおろしポン酢 おからの煮物 豚汁 くだもの	ごはん 手作りコロッケ 焼きビーフン こらたまスープ キャラメルポップコーン	きつねうどん (大阪) とりごぼうかき揚げ かぼちゃの甘煮 フルーツゼリー	
6	7	8	9	10	11	12
	ソースカツ丼 (長野) せん切りキャベツ ツナ大根煮 かす汁風みそ汁 (山形) ジョア (マスカット)	みかんパン (愛媛) ポテトグラタン ポパイサラダ シーフードスープ 牛乳	ごはん お魚フライ ローメン風野菜炒め (長野) わかめスープ くだもの	わかめごはん 美味ダレ焼き鳥 (長野) 切り干し大根煮 芋煮風汁 (宮城) ヤクルト	いもほり あんかけスパゲティ (名古屋) ハムチーズワンタン たたききゅうり ガリガリ君風アイス	
13	14	15	16	17	18	19
		中年調理 (秋田) (フライ・野菜・焼きそば)	ごはん 鶏ちゃん焼き (岐阜) ニラせんべい (長野) お豆腐汁 ヨーグルト	五平餅風 (長野) ささみピカタ わかめキャベツ和え きのこ汁 いもけんぴ (高知)		
20	21	22	23	24	25	26
	鶏飯 (鹿児島) きんぴらこぼろ (東京) ミニトマト ソフール (レモン)	ひまわり組 リクエスト チョコマシュマロパン 鶏のから揚げ はちみつトマト コンソメスープ シュワシュワ フルーツポンチ	カレーライス エビフライ カリカリサラダ プリンアラモード	ごはん 野沢菜ふりかけ (長野) 豚のみそ漬け焼き 浅漬け・おでん汁 ジョア (プレーン)	ソーキそば風ラーメン (沖縄) 揚げ餃子 ナムル シューアイス 「明日頑張って」	運動会
27	28	29	30	31		
	 振替休日	スイートポテト トースト エビカツ コーンコールスロー ミネストローネ 牛乳	栗おこわ (長野) ちくわサラダ大 (熊本) フロッコリー のごま和え あすか汁 (奈良) さつまいもチップス	ごはん (味付け海苔) チキンチキンこぼろ (山口) わかめ豆腐 おふのおつゆ チョコバナナ		

秋らしい風が吹き始め温かい物が恋しい季節になりました。  
子供たちは運動会に向かって毎日毎日 練習に励んでいます。  
デザートで応援します。  
今月の給食に長野県のご当地グルメを入れてみました。  
ご存じの物ばかりですね！  
子供たちが植えて収穫したさつまいも、沢山ちりばめてみました。

10 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	539.15	kcal
たんぱく質	19.75	g
脂 質	17.54	g
鉄 分	2.78	mg
ビタミンA	187.78	mg
ビタミンB1	0.30	mg
ビタミンB2	0.29	mg
ビタミンC	19.47	mg
食物繊維	3.63	g
食塩相当量	1.83	g

3歳未満児は70%の値です