

10月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金	焼うどん 牛乳 バナナ	きな粉サンド	牛肉 牛乳 牛乳 きな粉	うどん 食パン	人参 玉葱 キャベツ ピーマン バナナ
2	土	枝豆ご飯 切干大根の味噌汁	薩摩芋ケーキ & 牛乳	しらす 牛乳	米 胡麻 薩摩芋ケーキ	枝豆 切り干し大根 玉葱 人参 青梗菜
3	日					
4	月	生姜焼井 コールスローサラダ	メロンラスク	豚肉 牛乳	米 マヨネーズ 食パン バター HM	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 あさつき コーン レモン汁
5	火	イタリアンスパゲッティー 牛乳 玉蜀黍	磯辺薩摩芋	豚肉 牛乳 青海苔	スパゲッティー 米粉 薩摩芋	人参 玉葱 玉蜀黍 ピーマン ケチャップ
6	水	運動会				
7	木	運動会予備日				
8	金	ご飯 じゃが芋金平 鮭のゆかり焼き	苺ジャム蒸しケーキ	鮭 豆乳	米 じゃが芋 米粉 BP 苺ジャム	ゆかり 牛蒡 人参
9	土	醤油ラーメン 棒棒鶏	スナック & バナナ	豚肉 ササミ 若布	焼きそば麺 胡麻ドレ スナック	人参 玉葱 もやし 胡瓜 コーン バナナ
10	日					
11	月	炒飯 春雨スープ	マカロニきな粉	牛肉 きな粉	米 春雨 マカロニ	人参 玉葱 ピーマン 青梗菜 エノキ コーン
12	火	ご飯(ふりかけ) 筑前煮 鯖の塩焼き	大学芋	鯖 鶏肉	米 薩摩芋 水飴 黒胡麻	蓮根 人参 筍 隠元
13	水	ドライカレー 牛乳 プリン	ヨーグルトパンケーキ	豚肉 牛乳 プリン 卵 ヨーグルト	米 カレー粉 米粉 HM	生姜 トマトピューレ 玉葱 人参 ピーマン
14	木	ご飯 ササミのカレーチーズ焼 キャベツとウインナーのスープ	フレンチ トースト	ササミ チーズ 卵 ウインナー 牛乳	米 カレー粉 マヨネーズ 食パン	玉葱 人参 キャベツ
15	金	バターロールパン トマトシチュー オレンジ	おほかちーズご飯	豚肉 牛乳 チーズ 鰹節	ロールパン 米 じゃが芋 シチュールウ	人参 玉葱 トマト オレンジ
16	土	人参ご飯 根菜味噌汁	クッキー & 牛乳	塩昆布 鶏挽肉 牛乳	米 クッキー	人参 玉葱 大根
17	日					
18	月	ご飯 桃ゼリー 肉野菜炒め	チーズトースト	豚肉 チーズ	米 桃ゼリー 食パン	人参 ピーマン パプリカ キャベツ
19	火	ツナの炊き込みご飯 肉豆腐	ココアケーキ	ツナ 塩昆布 豆乳 焼き豆腐 豚挽肉	米 HM ココア	あさつき 玉葱 エノキ グリーンピース 生姜
20	水	ミートスパゲッティー 牛乳 林檎	オレンジ 蒸しパン	合挽肉 牛乳	スパゲッティー 米粉 BP	玉葱 人参 トマト缶 ケチャップ 林檎 オレンジジュース
21	木	ご飯 鮭のカレー照焼 切干大根サラダ	蓮根チップ	鮭 ツナ 青海苔	米 カレー粉 胡麻ドレ 小麦粉	切干大根 胡瓜 人参 蓮根
22	金	ご飯 キャベツの味噌汁 薩摩芋と鶏肉の甘煮	南瓜餅	鶏肉 若布 油揚げ きな粉	米 薩摩芋 米粉	キャベツ 隠元 干し椎茸 南瓜
23	土	ツナスパゲッティー 白菜とベーコンのスープ	あられ & プリン	ベーコン ツナ プリン	スパゲッティー あられ	白菜 玉葱 人参 法蓮草
24	日					
25	月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マスカットゼリー	南瓜の蒸し ケーキ	鮭 豆乳	米 小麦粉 BP マスカットゼリー	キャベツ 人参 しめじ 南瓜
26	火	餡掛けうどん 棒チーズ 柿	きつねご飯	豚肉 棒チーズ 油揚げ	うどん 米	白菜 人参 あさつき 干し椎茸 柿 人参
27	水	ご飯 蕪の味噌汁 厚揚げの炒め物	焼きプリン	若布 厚揚げ 豚肉 卵 牛乳 生クリーム	米	蕪 玉葱 人参 ニラ しめじ
28	木	バターロールパン 鮭シチュー 南瓜ババロア	バイクドじゃが	鮭 牛乳 青海苔	ロールパン じゃが芋 シチュールウ ババロア	玉葱 人参 法蓮草
29	金	ご飯(ふりかけ) 春雨サラダ ササミのマヨ味噌焼き	フルーチェ ブルーベリー	ササミ ハム 牛乳	米 春雨 マヨネーズ	胡瓜 キャベツ 人参 フルーチェ
30	土	塩焼きそば フルーツヨーグルト	煎餅 & 棒チーズ	豚肉 棒チーズ ヨーグルト	焼きそば麺 煎餅	人参 玉葱 キャベツ 林檎 バナナ
31	日					

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。

6日、7日の運動会が雨で中止となった場合は、お給食を提供致します。

その場合の献立は、前日にメールでお知らせ致します。

10月献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金	焼うどん 牛乳 バナナ	きな粉サンド	牛肉 牛乳 牛乳 きな粉	うどん 食パン	人参 玉葱 キャベツ ピーマン バナナ
2	土	枝豆ご飯 切干大根の味噌汁	薩摩芋ケーキ & 牛乳	しらす 牛乳	米 胡麻 薩摩芋ケーキ	枝豆 切り干し大根 玉葱 人参 青梗菜
3	日					
4	月	生姜焼井 コールスローサラダ	メロンラスク	豚肉 牛乳	米 マヨネーズ 食パン バター HM	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 あさつき コーン レモン汁
5	火	イタリアンスパゲッティー 牛乳 玉蜀黍	磯辺薩摩芋	豚肉 牛乳 青海苔	スパゲッティー 米粉 薩摩芋	人参 玉葱 玉蜀黍 ピーマン ケチャップ
6	水	運動会				
7	木	運動会予備日				
8	金	ご飯 じゃが芋金平 鮭のゆかり焼き	苺ジャム蒸しケーキ	鮭 豆乳	米 じゃが芋 米粉 BP 苺ジャム	ゆかり 牛蒡 人参
9	土	醤油ラーメン 棒棒鶏	スナック & バナナ	豚肉 ササミ 若布	焼きそば麺 胡麻ドレ スナック	人参 玉葱 もやし 胡瓜 コーン バナナ
10	日					
11	月	炒飯 春雨スープ	マカロニきな粉	牛肉 きな粉	米 春雨 マカロニ	人参 玉葱 ピーマン 青梗菜 エノキ コーン
12	火	ご飯 筑前煮 鯖の塩焼き	大学芋	鯖 鶏肉	米 薩摩芋 水飴 黒胡麻	蓮根 人参 筍 隠元
13	水	ドライカレー 牛乳 プリン	ヨーグルトパンケーキ	豚肉 牛乳 プリン 卵 ヨーグルト	米 カレー粉 米粉 HM	生姜 トマトピューレ 玉葱 人参 ピーマン
14	木	ご飯 ササミのカレーチーズ焼 キャベツとウインナーのスープ	フレンチ トースト	ササミ チーズ 卵 ウインナー 牛乳	米 カレー粉 マヨネーズ 食パン	玉葱 人参 キャベツ
15	金	バターロールパン トマトシチュー オレンジ	おなかチーズご飯	豚肉 牛乳 チーズ 鰹節	ロールパン 米 じゃが芋 シチュールウ	人参 玉葱 トマト オレンジ
16	土	人参ご飯 根菜味噌汁	クッキー & 牛乳	塩昆布 鶏挽肉 牛乳	米 クッキー	人参 玉葱 大根
17	日					
18	月	ご飯 桃ゼリー 肉野菜炒め	チーズトースト	豚肉 チーズ	米 桃ゼリー 食パン	人参 ピーマン パプリカ キャベツ
19	火	ツナの炊き込みご飯 肉豆腐	ココアケーキ	ツナ 塩昆布 豆乳 焼き豆腐 豚挽肉	米 HM ココア	あさつき 玉葱 エノキ グリーンピース 生姜
20	水	ミートスパゲッティー 牛乳 林檎	オレンジ 蒸しパン	合挽肉 牛乳	スパゲッティー 米粉 BP	玉葱 人参 トマト 酢 ケチャップ 林檎 オレンジジュース
21	木	ご飯 鮭のカレー照焼 切干大根サラダ	蓮根チップ	鮭 ツナ 青海苔	米 カレー粉 胡麻ドレ 小麦粉	切干大根 胡瓜 人参 蓮根
22	金	ご飯 キャベツの味噌汁 薩摩芋と鶏肉の甘煮	南瓜餅	鶏肉 若布 油揚げ きな粉	米 薩摩芋 米粉	キャベツ 隠元 干し椎茸 南瓜
23	土	ツナスパゲッティー 白菜とベーコンのスープ	あられ & プリン	ベーコン ツナ プリン	スパゲッティー あられ	白菜 玉葱 人参 法蓮草
24	日					
25	月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マスカットゼリー	南瓜の蒸し ケーキ	鮭 豆乳	米 小麦粉 BP マスカットゼリー	キャベツ 人参 しめじ 南瓜
26	火	餡掛けうどん 棒チーズ 柿	きつねご飯	豚肉 棒チーズ 油揚げ	うどん 米	白菜 人参 あさつき 干し椎茸 柿 人参
27	水	ご飯 蕪の味噌汁 厚揚げの炒め物	焼きプリン	若布 厚揚げ 豚肉 卵 牛乳 生クリーム	米	蕪 玉葱 人参 ニラ しめじ
28	木	バターロールパン 鮭シチュー 南瓜ババロア	ベイクドじゃが	鮭 牛乳 青海苔	ロールパン じゃが芋 シチュールウ ババロア	玉葱 人参 法蓮草
29	金	ご飯 春雨サラダ ササミのマヨ味噌焼き	フルーチェ ブルーベリー	ササミ ハム 牛乳	米 春雨 マヨネーズ	胡瓜 キャベツ 人参 フルーチェ
30	土	塩焼きそば フルーツヨーグルト	煎餅 & 棒チーズ	豚肉 棒チーズ ヨーグルト	焼きそば麺 煎餅	人参 玉葱 キャベツ 林檎 バナナ
31	日					

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。

6日、7日の運動会が雨で中止となった場合は、お給食を提供致します。
その場合の献立は、前日にメールでお知らせ致します。



柿が赤くなれば医者が青くなる

10月26日は、「柿の日」です。→ お給食でも「柿」が出ます！
 柿は、日本で古くから栽培されている果物です。
 主な産地は、和歌山県、奈良県、福岡県ですが、愛知県でも多く栽培されています。

10月中旬から11月にかけて旬を迎えます。
 炭水化物、カリウム、ビタミンを多く含み、中でもビタミンCは果物の中でもトップクラス！！

1個食べれば、大人が1日に必要なビタミンCが摂れます。
 子供は1/2個で摂れます。 ↓

風邪予防に効果あり



1日1個のりんごは医者をも遠ざける

青森が生産量第1位です。

林檎は沢山の品種がありますが、日本では約半分が「ふじ」で次いで「つがる」「王林」「ジョナゴールド」があり、「王林」は貯蔵性が良い為、4月頃まで出荷されます。

林檎に含まれるリンゴ酸やクエン酸には、疲労回復効果があります。
 水溶性食物繊維のペクチンは、整腸作用や血糖値の上昇を抑えます。

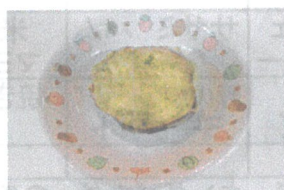
食物繊維は、皮に多く含まれているので、皮ごと食べましょう。



今月のレシピ「磯辺薩摩芋」

材料(4人分)

- ・薩摩芋 40g
- ・米粉 5g
- ・青海苔 0.2g
- ・水 7g
- ・油 3g



作り方

- ① 薩摩芋は1cm幅の輪切りにする。
- ② 混ぜ合わせたAに(1)の薩摩芋を入れ混ぜる。
- ③ オープンの天板に並べて
150℃、10～15分様子を見ながら焼く

