

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日					
						1		2					
						香辛料の効果について知る		地中海料理(イタリア料理)について知る					
						はいがごはん はいが米 ごま酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖		チーズパン グリーンサラダ キャベツ きゅうり さやいんげん ドライパセリ オリーブ油 砂糖					
						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		ペスカトーレ スパゲティ いか えび トマト ペーコン たまねぎ なす ピーマン にんにく パシル トマト缶 オリーブ油					
5		6		7		8		9					
ひじきには鉄が含まれていることを知る		季節の食品かんぴょうについて知る		じゃがいもの産地について知る		重陽の節句について知り、菊を味わう		十五夜(芋名月)について知る					
はいがごはん はいが米 豚肉と切干しだいこんの煮物 豚肉 ちくわ 切干しだいこん つきこんにやく にんじん しょうが こまつな ごま 米油 砂糖		みそ汁 油揚げ じゃがいも こまつな たまねぎ みそ ひじきのつくだ煮 ひじき 砂糖 ごま油 七味唐辛子 牛乳		ターメリックライス はいが米 ターメリック かんぴょうのソテー かんぴょう ペーコン キャベツ にんにく 米油 ヨーグルト		ぶどうパン 粉ふきいも じゃがいも パセリ ミートボールトマトソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 でんぶん トマト缶 エリンギ 米油		豆と野菜のスープ 金時豆 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ こまつな 牛乳		魚の野菜あんかけ ぶり さやいんげん にんじん しょうが 砂糖 でんぶん 菊花あえ キャベツ ほれんそう 食用菊 砂糖 沢煮椀 豚肉 ごぼう にんじん みずな えのきだけ しょうが でんぶん 牛乳		はいがごはん はいが米 さといものずんだあえ さといも えだまめ 砂糖 みそ 魚の塩焼き さけ 豚肉 うずら卵缶 にんじん こまつな ねぎ 月見汁 牛乳	
12		13		14		15		16					
季節の果物ブルーベリーを味わう		ごはんの栄養素について知る		季節の果物なしを味わう		昆布には食物繊維が含まれていることを知る		季節の食品を献立に使用するよさを知る					
丸パン わかめサラダ わかめ キャベツ きゅうり ごま油 ごま ちりめんじゃこ 砂糖 米油 かぼちゃのシチュー 豚肉 かぼちゃ たまねぎ 米油 にんじん こまつな 米粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳		麦ごはん 精白米 米粒麦 梅肉あえ キャベツ きゅうり 梅干し みそ汁 豚肉 じゃがいも たまねぎ 豆腐 油揚げ ねぎ わかめ みそ 牛乳		ロールパン コーンスープ 鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな コーン でんぶん ソース焼きそば 中華めん 豚肉 いか キャベツ たまねぎ もやし にんじん いら 青のり 米油		はいがごはん はいが米 ぶどう豆 だいず 昆布 砂糖 栄養満点井の具 牛肉 にんじん こまつな にんにく しょうが しらたき ひじき ごま ごま油 砂糖		もずく汁 豆腐 にんじん ねぎ もずく でんぶん 牛乳		はいがごはん はいが米 磯香あえ キャベツ きゅうり きざみのり 揚げ魚 ひらす 米油 でんぶん 砂糖 とうがんのすまし汁 とうがん にんじん ねぎ こまつな 鶏肉 豆腐 しょうが 牛乳			
19		20		21		22		23					
敬老の日		長野県の長寿料理を味わう		旬の食品もどりかつおについて知る		だいたいの栄養について知る		秋分の日					
		麦ごはん 精白米 米粒麦 きのこ汁 えのきだけ まいたけ しめじ 油揚げ にんじん ねぎ みそ 七味唐辛子 焼きのり 凍り豆腐の炒め煮 凍り豆腐 豚肉 さつまいろ にんじん ねぎ 砂糖 米油		麦ごはん 精白米 米粒麦 おひたし もやし にんじん かつおのごまみそあえ かつお 凍り豆腐 しょうが でんぶん ごま みそ 砂糖 米油		ナン コーンサラダ キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖 カレーピーンズシチュー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 チーズ 小麦粉 マーガリン							
26		27		28		29		30					
季節の食品ブルーベリーを味わう		季節の食品秋なすを味わう		魚の油は健康によいことを知る		発酵食品は腸の働きを助けることを知る		熊本の郷土料理を味わう					
食パン 卵とトマトのスープ 鶏卵 豆腐 豚肉 トマト たまねぎ しょうが でんぶん ツナサンドの具 まぐろの油漬け チーズ たまねぎ きゅうり にんじん 米油 砂糖		麦ごはん 精白米 米粒麦 もやしスープ 鶏肉 うずら卵 もやし にんじん ねぎ いら でんぶん なす なす 豚肉 だいず にんにく しょうが ねぎ ピーマン 赤ピーマン 米油 ごま油 みそ でんぶん 砂糖 トウモロコシ テンメシジャン		はいがごはん はいが米 即席漬 キャベツ きゅうり 煮魚 さば 砂糖 ねぎ しょうが 豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ こんにやく ねぎ にんじん ごぼう じゃがいも みそ 牛乳		ごはん 精白米 納豆 変わりきんぴら 豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう ピーマン つきこんにやく 米油 砂糖 七味唐辛子		高菜めし はいが米 高菜漬 ちりめんじゃこ ごま ごま油 ひこずり なす ピーマン たまねぎ みそ 砂糖 ごま油 タイピーエン うずら卵 えび いか 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ はるさめ ごま油 でんぶん 牛乳					