

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2		3 小2遠足		4		5 小4・5宿泊学習		6	
季節のちりめんじゃこを味わう		季節のエリンギを味わう		季節のりんごを味わう		ブルガリア料理を味わう		国際理解 韓国・朝鮮料理について知る	
ごはん 精白米	だいずとじゃこの炒り煮 だいず ちりめんじゃこ ごま 砂糖 米油	はいがごはん はいが米	ウインナー	麦ごはん 精白米 米粒麦	けんちん汁 豆腐 油揚げ さといも だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ごま油	はいがパン	キャベツサラダ キャベツ きゅうり 米油 砂糖	麦ごはん 精白米 米粒麦	ピピンバ(野菜) もやし にんじん なら ごま ごま油 にんにく
うま煮 鶏肉 うずら卵 いか 凍り豆腐 じゃがいも だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん 砂糖	みそ汁 豆腐 たまねぎ こまつな みそ 牛乳	チキンライス 鶏肉 エリンギ たまねぎ にんじん ピーマン パター	クリームスープ 豚肉 いんげん豆 たまねぎ にんじん こまつな 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 米油	ツナそぼろ まぐろ油漬け 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖	りんご	ムサカ 豚肉 なす オリーブ油 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ トマト缶 生クリーム ヨーグルト	みかん 牛乳	ピピンバ(肉) 牛肉 米油	わかめスープ わかめ 豆腐 えのきたけ ねぎ ごま油 牛乳
9		10		11		12 中9・高2修学旅行 中1学年休業日		13 中3・高2修学旅行 中1学年休業日	
スポーツの日		たんぱく質について知る		だいずの栄養について知る		鉄が含まれる食品について知る		ホキについて知る	
		麦ごはん 精白米 米粒麦	ごま酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖	ごはん 精白米	みそ汁 キャベツ 油揚げ えのきたけ ねぎ みそ	ロールパン	ひじきサラダ ひじき えだまめ きゅうり にんじん ごま 米油 砂糖	はいがごはん はいが米	ポイルド野菜 キャベツ
		ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン	牛乳	変わり五目豆 だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん ピーマン 米油 砂糖	ふりかけ 削り節 ちりめんじゃこ ごま 砂糖 牛乳	和風スパゲティ スパゲティ まぐろ水煮 たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく 米油 輪とうがらし	プルーン発酵乳	ホキのチリソース ホキ でんぷん 米油 ねぎ しょうが にんにく 砂糖 ごま油 トウバンジャン	中華スープ 鶏卵 豆腐 こまつな にんじん ねぎ はるさめ でんぷん 牛乳
16		17 小1遠足		18		19		20	
金時豆の栄養について知る(食物せんい)		季節のみかんと味わう		さつまいもの栄養について知る		季節の秋みょうがを味わう		食育の日 北海道の郷土料理を味わう	
はいがごはん はいが米	煮豆 金時豆 砂糖	麦ごはん 精白米 米粒麦	中華あえ さわかめ もやし にんじん ごま 砂糖 ごま油 ラー油	はいがパン	さつまいもと りんごの甘煮 さつまいも りんご バター 砂糖 シナモン	ごはん 精白米	ひじきの甘酢あえ ひじき もやし にんじん ごま油 砂糖	はいがごはん はいが米	すまし汁 鶏肉 豆腐 だいこん ねぎ こまつな にんじん しょうが
豚肉の炒め煮 豚肉 ちくわ たまねぎ にんじん ごぼう しらたき 米油 砂糖	みそ汁 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 牛乳	ジャガマーボー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぷん トウバンジャン	みかん 牛乳	ホワイトビーンズシチュー だいず 豚肉 ベーコン たまねぎ エリンギ にんじん こまつな 小麦粉 米油 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 パター	牛乳	肉じゃが 豚肉 じゃがいも しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん 米油 砂糖	みそ汁 豆腐 こまつな ねぎ みょうが みそ 牛乳	さけのちゃんちゃん焼き さけ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく パター じゃがいも みそ 砂糖 米油	こんぶのつくだ煮 糸こんぶ しょうが ごま 砂糖 牛乳
23		24		25		26 小6修学旅行		27 小6修学旅行	
いろいろな外国料理に関心を持つ		凍り豆腐について知る		だいずの加工品(きなこ)について知る		季節のさといもを味わう		十三夜に栗・豆を味わうことを知る	
ロールパン	スコッチブロス 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく	ごはん	けんちんうどん うどん だいこん にんじん ごぼう こまつな 油揚げ	あげパン パン 米油 砂糖 きなこ グラニュー糖	たっぷり野菜の坦々スープ 豚肉 キャベツ こまつな にんじん ねぎ しめじ しょうが にんにく はるさめ ごま油 みそ ごま トウバンジャン	はいがごはん はいが米	磯香あえ キャベツ きざみり	ごはん 精白米	さつまいもと栗の甘煮 さつまいも 栗 金時豆 砂糖
コテージパイ 豚肉 たまねぎ にんじん セロリ にんにく しめじ オリーブ油 金時豆 じゃがいも 牛乳	牛乳	凍り豆腐の炒り煮 凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ にんじん ねぎ 砂糖 米油	牛乳	蒸ししゅうまい 豚肉 たまねぎ パン粉 だいず でんぷん しゅうまい皮	牛乳	鶏ごぼうごはんの具 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん ごま 米油 砂糖	いも煮汁 豚肉 さといも こんにゃく こまつな だいこん まいたけ ねぎ 牛乳	さばの塩焼き さば	沢煮椀 豚肉 にんじん ごぼう みずな ねぎ えのきたけ しょうが でんぷん 牛乳
30		31 小3遠足		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>10月の「食育の日」献立</h3> <p>主食＊ごはん……ふっくら炊き上げます。                      主菜＊肉じゃがが……秋からじゃがいもの産地が北海道になります。男爵芋を使用します。                      副菜＊ひじきの甘酢あえ……ひじきとごま油を使った甘酢あえです。                      汁物＊みそ汁…削り節と昆布でとっただしを使用します。旬の秋みょうがが入ります。                      飲み物＊牛乳……牛乳は、成長期の子どもたちに必要なカルシウムを含んでいます。</p> </div>					
はいが米について知る	はいがごはん	季節のさけを味わう	黒パン						
さつま汁 鶏肉 さつまいも だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みそ	ハンバーグ和風ソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 でんぷん だいず ねぎ にんじん しめじ 砂糖	牛乳	ほうれんそうのソテー たまねぎ ほうれんそう コーン 米油						
		さけのマヨネーズ焼き さけ マヨネーズ(卵除去) パセリ	野菜スープ 豚肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ パン粉 バジル にんじん パセリ 米油						