

ひ		よう		しゅしよく		きゆうにゆ		おかず		ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちようしをととのえる		ひとくちメモ		
1	すい	むぎ	ごはん		おやこどんぶりのぐきわかめとささみのあえものアセロラゼリー		ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ あげ くきわかめ サラダチキン		ぎゆうにゆう さとう でんぶん ごまあぶら ねりごま ごまアセロラゼリー		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし コーン		だんだんと秋しくなってきました。今月は、秋が旬の食べ物をたくさん使っています。献立の中から、秋の味覚を探してみよう！					
2	もく	むぎ	ごはん		つくねじる れんこんチャブチェ かわりごまめ		ぎゆうにゆう にくだんご かつおぶし こんぶ ぶたにく いりこ		こめ むぎ じゃがいも でんぶん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら カシュナッツ ごま		にんじん たまねぎ こまつな れんこん たけのこ きくらげ ビーマン							
3	きん	むぎ	ごはん		かんこくふうぶたじる いわしのかりかりフライ1ひ たくあんサラダ		ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ いわしかりフライ のり		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう		えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ たくあん だいこん きゅうり レタス							
十五夜献立																	十五夜	
6	げつ	ミルク	パン		ラビオリスープ さつまいもとナッツのサラダ レモンバジルナゲット1こ つきみだんご		ぎゆうにゆう ベーコン だいず レモンバジルナゲット ハム クッキングチーズ		ばん さとう ラビオリ さつまいも じゃがいも オリーブゆ カシュナッツ マヨネーズふうドレッシング つきみだんご		たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり		今年の十五夜は10月6日です。十五夜は、美しい月を鑑賞し、秋の实りに感謝する行事です。また、十五夜はいも類などの収穫祝いを兼ねていることから【芋名月】と呼ばれます。					
7	か	むぎ	ごはん		マーボーどうふ きゅうりとトマトのツナあえ		ぎゆうにゆう ぎゆうにく とうふ ぶたにく わかめ ツナ		こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま		にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ トマト きゅうり しょうが							
8	すい	むぎ	ごはん		だんごじる いわしのおかかに れんこんのうめマヨサラダ		ぎゆうにゆう あげ かつおぶし こんぶ いわしおかかに わかめ		こめ むぎ おじゃがもちボール さといも さとう アーモンド マヨネーズふうドレッシング		だいこん ごぼう にんじん ねぎ カットこんにやく れんこん きゅうり							
9	もく	ゆかり	ごはん		たまねぎとじゃがいものみそじる しおこうじのチキンカツ ちぐさあえ		ぎゆうにゆう とうふ あげ チキンカツ たまご		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま		ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ もやし こまつな キャベツ							
目の愛護デー(ビタミンAたっぷり献立です)																		
10	きん	むぎ	ごはん		てつじんハヤシライス にんじんサラダ		ぎゆうにゆう とりレバー だいず ぎゆうにく サラダチキン		こめ むぎ あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう		セロリ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ りんごビュレ えだまめ きゅうり コーン		 <b>目の愛護デー</b> 10月10日は目の愛護デーです。下の食べ物には、目の疲れを回復させる働きのあるアントシアニンや視力低下を予防するビタミンAなどが多く含まれています。この機会に目の大切さや健康について考えてみましょう。					
16	もく	むぎ	ごはん		はるさめスープ てりやきハンバーグ ツナサラダ		ぎゆうにゆう ベーコン ツナ ハンバーグ		こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら		にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ りんごビュレ きゅうり コーン							
ふるさとくまさんデー：宇城市産のなすを使ってあまからいためを作ります♪																		
17	きん	むぎ	ごはん		スーミータン あげなすのあまからいため		ぎゆうにゆう ベーコン たまご だいず ぶたにく あつあげ		こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう		たまねぎ にんじん きくらげ こまつな コーン なす ビーマン							
20	げつ	コッペ	パン		ABCスープ チリコンカン そえキャベツ		ぎゆうにゆう ベーコン だいず うずらたまご ぎゆうにく ぶたにく		ばん さとう マカロニ あぶら オリーブゆ		コーン たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン カットトマト							
ごはんリクエスト 1位:キムチチャーハン (たくさんの方の投票ありがとうございました!!2年連続チャンピオンです!)																	くまさんデー	
21	か	キムチ	ごはん		ひごしゅうまい1こ <small>熊本県産の食材で作ったしゅうまいです</small> のざわなだいこんサラダ わかめスープ		ぶたにく ぎゆうにゆう ちりめん しゅうまい かつおぶし わかめ ベーコン あつあげ		こめ むぎ ごまあぶら ごま マヨネーズふうドレッシング じゃがいも		キムチ にんじん ねぎ のざわな だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ		 <b>くまさんデー</b> 17日は、旬のなすを使って甘辛いためを作ります。一度焼くので、トロっとした食感がおいしいですよ。苦手な子も食べやすいように、甘辛く味をつけま					
22	すい	むぎ	ごはん		とうふのすましじる さばのこみソースかけ ひじきサラダ		ぎゆうにゆう とうふ かまぼこ わかめ こんぶ かつおぶし さば ひじき		こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズふうドレッシング ねりごま		えのきたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり コーン							
まごわやさしい和食の日 ま:あつあげ、なっとう ご:ごま わ:わかめ や:やさい さ:じゃこ し:しいたけ い:じゃがいも																		
23	もく	むぎ	ごはん		うまに だいこんとじゃこのすのもの いっしょく なっとう		ぎゆうにゆう とりにく あつあげ かくてん ちりめん わかめ なっとう		こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま		しいたけ たけのこ にんじん カットこんにやく ごぼう れんこん いんげん だいこん きゅうり							
他県のふるさと給食：あおもりけん せんべいじる																		
24	きん	むぎ	ごはん		せんべいじる やきにくいため		ぎゆうにゆう とりにく とうふ いりこ ぶたにく あつあげ		こめ むぎ かやきせんべい ごま さとう あぶら		にんじん ごぼう はくさい ねぎ しいたけ カットこんにやく たまねぎ りんごビュレ キャベツ ビーマン		 <b>りっちゃんの元気サラダ</b> 小1国語【サラダでげんき】から、りっちゃんの元気サラダを作ります。主人公のりっちゃん、病気の母さんのために、いろいろな材料を使ったサラダを作りましたね。何が入っているか、思い出しながら食べてみましょう!					
27	げつ	こくとう	パン		しるビーフン とりのからあげ りんごサラダ		ぎゆうにゆう あげ ぶたにく かまぼこ とりにく ハム		ばん さとう ひらめんビーフン あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん		キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん きくらげ りんご きゅうり							
28	か	むぎ	ごはん		さつまじる いわしのうめに ナッツあえ		ぎゆうにゆう とりにく あげ いわしのうめに		こめ むぎ さつまいも ねりごま アーモンド さとう		だいこん ごぼう ねぎ にんじん カットこんにやく キャベツ きゅうり							
29	すい	むぎ	ごはん		さつまいもときのこのカレー りっちゃんのげんきサラダ		ぎゆうにゆう とりにく ハム こんぶ かつおぶし		こめ むぎ あぶら さつまいも さとう		セロリ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり りんごビュレ キャベツ トマト コーン							
30	もく	むぎ	ごはん		のっぺいじる こまつないりあつやきたまご ほうれんそうのアーモンドあえ		ぎゆうにゆう とりにく とうふ あげ かつおぶし こんぶ こまつないりあつやきたまご		こめ むぎ じゃがいも でんぶん アーモンド さとう		にんじん ごぼう だいこん ねぎ カットこんにやく ほうれんそう もやし キャベツ コーン							
ハロウィン																		
31	きん	ジャン	バラヤ		かぼちゃのクリームスープ コールスローサラダ		とりにく ベーコン ぎゆうにゆう ひよこまめ とりささみ		こめ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも バター こめこ		たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ クリームコーン きゅうり キャベツ レモンじる レタス		 サラダでげんき					



ごはんリクエスト結果発表!

今回のチャンピオンは、キムチごはん(866票)でした!

2位:わかめごはん(606票)

3位:チキンライス(423票) キムチごはんのレシピを裏面に載せています

