

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 マーボー春雨 もやしナムル	3 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのあまから炒め わかめサラダ	4 コッペパン 牛乳 ベーコンスープ オムレツ・トマトソースかけ 月見デザート	5 ごはん 牛乳 汁ビーフン いかのチリソース煮 極早生みかん	6 ごはん 牛乳 さつまいも汁 さんま塩焼き 味付けのり
牛乳 きゅうにく ぶたにく みそ	牛乳 きゅうにく さつまあげ ツナ ワカメ	牛乳 ベーコン オムレツ	牛乳 ぶたにく いか	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さんま のり
ごはん あぶら はるさめ ごま さとう	ごはん さとう ごま あぶら	コッペパン じゃがいも あぶら さとう セリー	ごはん ビーフン あぶら さとう	ごはん さつまいも あぶら
たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし こまつな	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり かぼすかじゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ マッシュルーム トマト	たまねぎ にんじん きくらげ コーン ちんげんさい みかん	こんにゃく ごぼう しいたけ しめじ にんじん ねぎ
9 体育の日 	10 ごはん 牛乳 ヨーグルト入りビーンズドライカレー ごまじゃこサラダ	11 小型パン 牛乳 チーズ入りミートスパゲティ ごまネーズあえ	12 ごはん 牛乳 かきたま汁 鮭のチーズフライ キャベツのカレーソテー	13 ごはん 牛乳 肉豆腐 かぼすあえ
	牛乳 きゅうにく ぶたにく だいす ヨーグルト ちりめん	牛乳 きゅうにく ぶたにく ごまチーズ ロースハム	牛乳 たまご ワカメ さけ チーズ	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ
	ごはん ごまご さとう あぶら	コッペパン ドライパン ごま スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら	ごはん あぶら さとう
	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ だいこん きゅうり	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく キャベツ ねぎ こまつな かぼすかじゅう
16 ピビンパ丼(ごはん) 牛乳 わかめスープ ピビンパ丼の具	17 ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め アーモンド入り大根サラダ	18 コッペパン 牛乳 きのこのシチュー フレンチサラダ	19 ごはん 牛乳 すまし汁 とりの照り焼きかぼす風味 ゆかりあえ	20 ごはん 牛乳 豆腐チゲ 中華サラダ
牛乳 ぶたにく ワカメ きゅうにく	牛乳 ぶたにく ちくわ みそ あつあげ ロースハム	牛乳 とりにく ロースハム	牛乳 とうふ ワカメ とりにく	牛乳 ぶたにく とうふ ロースハム
ごはん あぶら ごま	ごはん あぶら さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	コッペパン じゃがいも あぶら バター ごまご ドレッシング	ごはん さとう	ごはん あぶら はるさめ さとう
にんじん たまねぎ えのき ねぎ しいたけ たけのこ わらび こまつな もやし	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく ピーマン だいこん きゅうり	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ フロッキー キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ かぼすかじゅう きゅうり ゆかり	にんじん たまねぎ キムチ えのきたけ だいこん はくさい コーン キャベツ もやし
23 ごはん 牛乳 肉団子のスープ 茎わかめの炒め煮 焼きししゃも	24 ごはん 牛乳 豚じゃが 磯香あえ	25 丸パン(コッペパン) 照り焼きパティ・きゃべつ 牛乳 トマトのスープ ムース	26 麦ごはん 牛乳 ポークカレー 野菜サラダ	27 ごはん 牛乳 しらたき麺のスープ 県産さばのごまだれ焼き
牛乳 にくだんご あぶらあげ とりにく くきわかめ ししゃも	牛乳 ぶたにく のり	牛乳 ぶたにく ベーコン てりやきパティ	牛乳 ぶたにく あぶら ロースハム さとう	牛乳 ぶたにく さば
ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう はるさめ	コッペパン あぶら ムース	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごま
にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ こんにゃく いんげん	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ セロリ パセリ トマト キャベツ	にんじん たまねぎ りんごピューレ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく もやし こまつな ねぎ
30 ごはん 牛乳 きのこのみそ汁 鶏肉の一味焼き きゅうりのスタミナ漬け	31 ごはん 牛乳 粉高野汁 豆腐ハンバーグ 大根ソース ブロッコリー	★今月使用予定の 由布市産の食材 白ネギ ねぎ にら じゃがいも しょうが 		 *牛乳は毎日つきます。
牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳 たまご こなごうや とりにく とうふハンバーグ			♡ 血・骨・肉をつくる(赤) ☀ エネルギーのもとになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)
ごはん あぶら さとう ごま	ごはん さとう			
にんじん たまねぎ しいたけ しめじ えのき ねぎ きゅうり	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ブロッコリー			



食欲の秋

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



10月旬の食べ物紹介 さんま

これからの季節、あぶらがのって味がよくなります。刀のように細い形をしていることから「秋刀魚(さんま)」と漢字で書きます。

さんまには、たんぱく質、ビタミンA、カルシウムなどがたくさん含まれています。塩焼きはもちろんのこと、しょうゆやみりん、しょうがで煮てもおいしいです。



「よせばし」

食器にはしをひっかけて引き寄せたり、移動させたりすること。

みんなが気持ちよく食事ができるように自分のはしづかいをチェックしてみましょう

実りの秋に感謝して



旬を味わう心を広げましょう



はしとなかよくなるよう!

食事中にはいけないはしの使い方があります

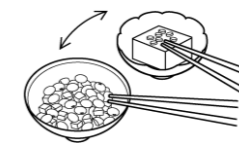


「さしばし」 食べ物を、はしでくしのようさすこと。



「まよいばし」

どの料理にしようかと、料理の上ではしを動かすこと。



朝食レシピ

お弁当のおかずにもおいしいですよ!



ちくわのマヨネーズ磯辺焼き

- 【材料 4人分】
ちくわ 4本
マヨネーズ 大さじ2
青のり 適量

【作り方】

- ①ちくわを半分に切り、さらにそれをたて半分に切る。
- ②ちくわのくぼみにマヨネーズをのせ、その上に青のりをふる。
- ③オーブントースターに並べて上に少しこげ目がつくまで焼く。
☆フライパンで焼いてもOK!

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立表は基本献立です。学校ごとで行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。