

浜田市立三隅中学校													
日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副菜・汁物他	からだ つく 体を作るもの		からだ ちょうし 体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 補いたい食品	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	
													肉・魚・卵・大豆製品
2	水	○	ごはん	オムレツの きのこソースかけ	ひじきのマリネ 豆乳スープ	チキンウィンナー 豆乳 ツナ 卵	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲン菜 ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油	果物 726 2.9	
3	木	○	三隅っ子 カレー		元気サラダ オレンジ	豚肉 かつお節 ハム	牛乳 昆布 	にんじん トマト	オレンジ とうもろこし りんご キャベツ 柿 きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	麦 はちみつ 米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	魚介 872 3.1	
4	金	○	いちまるまる 野菜たっぷり100 麦ごはん	豚肉の ガーリック炒め	フレンチサラダ ABCスープ 	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん きぬさや にら 赤ピーマン	マッシュルーム にんにく たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 マカロニ 砂糖	油	小魚 756 2.3	
7	月	○	 ラッキー にんじんの目 コッペパン	とんかつ or ささみチーズフライ *「コッペパン」に「主菜」と「カレー・マリネ」をはさんで食べましょう	カレー・マリネ 野菜のデミグラスソース煮	大豆 ミートボール 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー トマト にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム	コッペパン パン粉	油	いも 761 2.8	
8	火	○	ごはん	マーボー厚揚げ	昆布和え 卵スープ	卵 厚揚げ 豚肉	牛乳 塩昆布	ほうれん草 ピーマン にんじん パセリ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	米 砂糖 片栗粉  じゃがいも	ごま油	きのこ 740 2.3	
9	水	○	ごはん	牛肉とピーマンの 炒めもの	磯香和え 大根のみそ汁	みそ 高野豆腐 牛肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	だいこん にんにく えのきたけ キャベツ たまねぎ こんにゃく きゅうり	米 片栗粉 砂糖	油	魚介 727 2.1	
10	木	○	ごはん	鶏肉とレバーの 甘辛揚げ	小松菜のソテー 野菜スープ	鶏肉 鶏レバー	牛乳 	にんじん 小松菜 にら	レタス にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ とうもろこし	米 片栗粉 さといも 砂糖	油 ごま	大豆製品 816 2.4	
11	金	○	ごはん	さんまの韓国風煮	ブロッコリーのナムル 沢煮椀	さんま 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ねぎ	にんにく もやし えのきたけ キャベツ たまねぎ こんにゃく きゅうり	米 砂糖	ごま ごま油	乳製品 789 2.6	
15	火	○	麦ごはん	焼きししゃも (2本ずつ)	おかかポン酢和え キムチ肉じゃが	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし グリンピース 白菜キムチ こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	卵 779 2.4	
16	水	○	ごはん	赤天の マヨネーズ焼き (2こずつ)	れんこんのきんぴら うちこみ汁	赤天 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ いんげん	こんにゃく れんこん しいたけ 大根 ごぼう	米 砂糖 パン粉 うどん	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油	小魚 775 2.6	
17	木	○	ごはん	揚げぎょうざ (3こずつ)	チョレギサラダ 春雨トックのスープ	ツナ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ	水菜 たまねぎ もやし にんにく えのきたけ キャベツ	米 トック 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	緑黄色野菜 739 1.5	
18	金	○	ごはん	鯖の西京焼き	ごまあえ ゆばのすまし汁	さわら みそ ゆば	牛乳	青ねぎ いんげん にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 砂糖	ごま	いも 710 1.6	
21	月	○	ごはん	 メバルの カレー揚げ	福神漬和え さつま汁	みそ メバル 高野豆腐	牛乳	青ねぎ にんじん ブロッコリー	しょうが こんにゃく しいたけ 福神漬 キャベツ 大根 きゅうり	米 片栗粉 さつまいも	油	肉 761 2.3	
22	火	○	ごはん	鯖の松風焼き	梅和え 根菜汁	鯖 魚だんご	牛乳 	青ねぎ にんじん	しょうが きゅうり れんこん うめ キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	ごま	大豆製品 758 2.2	
23	水	○	ごはん	ポークチャップ	こふきいも コンソメスープ	豚肉 チキンウィンナー	牛乳 あおさ	チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも 片栗粉	油	小魚 743 2.3	
24	木	○	さつまいも ごはん	つくねの おろしソースかけ	ゆかり和え 豚汁 	つくね 高野豆腐 豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん 赤しそ ブロッコリー 青ねぎ	キャベツ 大根 こんにゃく しょうが たまねぎ	米 さつまいも 砂糖 片栗粉	ごま	海草 712 2.4	
25	金	○	ごはん	鶏肉の マーマレード焼き	小松菜のごまマヨ和え じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン 鶏肉 	牛乳	小松菜 チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	米 オレンジマーマレード じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	淡色野菜 768 1.7	
29	火	○	焼肉丼	栗コロッケ	アーモンド和え	牛肉	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	こんにゃく キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	くり さつまいも パン粉 じゃがいも	アーモンド 油	果物 840 2.4
30	水	○	ごはん	肉団子の甘酢あんかけ	おひたし 豆腐のみそ汁	豆腐 肉団子 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ 	ブロッコリー にんじん	キャベツ 白ねぎ たまねぎ だいこん カリフラワー	米 片栗粉 砂糖	油	緑黄色野菜 751 2.3	
31	木	○	ごはん	豚肉の生姜焼き	ごぼうサラダ 中華スープ かぼちゃのマフィン	厚揚げ 豚肉 ツナ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん にら かぼちゃ	えのきたけ 白菜 しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ ごぼう にんにく	米 春雨 片栗粉 米粉 砂糖	油	いも 771 2.3	

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆10/7 セレクト給食～保健委員会の取組みの一つです～

「とんかつ」か「ささみチーズフライ」、自分の選んだ「主菜」が給食に登場します。パンにカレーマリネと一緒にパンにはさんで食べましょう。

☆日本の味めぐり～中国・四国地方～

今月は中国・四国地方です。島根県浜田市の特産品の「赤天」や香川県の郷土料理である「打ち込み汁」を取り入れました。



日	曜	牛乳	主食	主 菜	副菜・汁物他	体をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で補いたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・さとう	あぶら脂類・種実	塩分 (g)
1	火	○	ごはん	さけの レモンやき	にんじんのサラダ えびだんごのスープ こくとうビーンズ	さけ ツナ えびだんご だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にら	にんにく たまねぎ レモン えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ フォー くろざとう	ノンエッグマヨネーズ アーモンド	きのこ 639 1.7
2	水	○	みすみっこ カレー		げんきサラダ オレンジ	ぶたにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	オレンジ とうもろこし りんご キャベツ かき きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	むぎ はちみつ こめ こむぎこ	あぶら バター	魚介 754 2.9
3	木	○	ごはん	オムレツの きのこソースかけ	ひじきのマリネ とうにゅうスープ	チキンウィナー とうにゅう ツナ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	果物 616 2.5
野菜たっぷり100 いちまるまる				ぶたにくの	フレンチサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト	マッシュルーム にんにく たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ マカロニ さとう	あぶら	小魚 653 2.3
4	金	○	むぎごはん	ガーリックいため	ABCスープ			にんじん きぬさや にら あかピーマン	キャベツ	コッペパン パンこ	あぶら	いも 552 2.1
8	火	○	ラッキー にんじんの日 コッペパン	とんかつ	カレーマリネ やさいのデミグラスソースに	だいず ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム			
*「コッペパン」に「とんかつ」と「カレーマリネ」をはさんで食べましょう												
9	水	○	ごはん	ぎゅうにくとピーマン のいためもの	いそかあえ だいこんのみそしる	みそ こうやどうふ ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ピーマン あかピーマン ほうれんそう	だいこん にんにく えのきたけ キャベツ たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	魚介 619 1.6
目の愛護デー												
10	木	○	ごはん	とりにくとレバーの あまからあげ	こまつなのソテー やさいスープ	とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな にら	レタス にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ とうもろこし	こめ かたくりこ さといも さとう	あぶら ごま	大豆製品 693 1.9
11	金	○	ごはん	さんまの かんこくふうに	ブロッコリーのナムル さわにわん	さんま ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あおねぎ	にんにく もやし えのきたけ ごぼう きゅうり	こめ さとう	ごま ごまあぶら	乳製品 667 2.1
15	火	○	むぎごはん	やきしししゃも (2本ずつ)	おかかボンずあえ キムチにくじゃが	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しししゃも	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし グリーンピース はくさいキムチ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも むぎ	あぶら	卵 655 1.9
味めぐり：中国・四国地方												
16	水	○	ごはん	あかてんの マヨネーズやき (2こずつ)	れんこんのきんぴら うちこみじる	あかてん あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ いんげん	こんにゃく れんこん しいたけ だいこん ごぼう	こめ さとう パンこ うどん	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	小魚 670 2.1
17	木	○	ごはん	あげぎょうざ 1～3年：2こ 4～6年：3こ	チョレギサラダ はるさめとトックのスープ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	みずな たまねぎ もやし にんにく えのきたけ キャベツ	こめ トック はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	緑黄色野菜 641 1.5
18	金	○	ごはん	さわらの さいぎょうやき	ごまあえ ゆばのすましじる	さわら みそ ゆば	ぎゅうにゅう	あおねぎ いんげん にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう	ごま	いも 603 1.4
すこやかうま塩												
21	月	○	ごはん	メバルの カレーあげ	ふくじんづけあえ さつまじる	みそ メバル こうやどうふ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん ブロッコリー	しょうが こんにゃく しいたけ ふくじんづけ キャベツ だいこん きゅうり	こめ かたくりこ さつまいも	あぶら	肉 645 1.9
22	火	○	ごはん	さばのまつかぜやき	うめあえ こんさいじる	さば さかなだんご	ぎゅうにゅう 	あおねぎ にんじん	しょうが きゅうり れんこん うめ キャベツ ごぼう	こめ さとう じゃがいも	ごま	大豆製品 642 2
23	水	○	ごはん	ポークチャップ	こふきいも コンソメスープ	ぶたにく チキンウィナー	ぎゅうにゅう あおさ	チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ	こめ さとう マカロニ じゃがいも かたくりこ	あぶら	小魚 630 2
てまえみそ汁リレー：金城給食センター												
24	木	○	さつまいも ごはん	つくねの おろしソースかけ	ゆかりあえ ぶたじる	つくね みそ ぶたにく こうやどうふ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ ブロッコリー あおねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく しょうが たまねぎ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	ごま	海草 617 1.8
25	金	○	ごはん	とりにくの マーマレードやき	こまつなのごまマヨあえ じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ オレンジマーマレード じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	淡色野菜 650 1.4
28	月	○	ごはん	ささみフライ	ごぼうサラダ ちゅうかスープ かぼちゃのマフィン	とりにく ツナ あつあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら かぼちゃ	ごぼう たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり えのきたけ	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら	果物 680 1.9
29	火	○	ごはん	しろみざかなの もみじやき	わかめとツナのサラダ みそスープ	ホキ ベーコン みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	きのこ 611 2.1
30	水	○	ごはん	にくだんごの あますあんかけ	おひたし おまめのみそしる	みそ にくだんご あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう 	ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ しろねぎ たまねぎ だいこん カリフラワー	こめ さとう かたくりこ しろはなまめ しろいんげんまめ さつまいも	あぶら	緑黄色野菜 652 1.8
31	木	○	やきにく どんぶり	くりコロッケ	アーモンドあえ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ほうれんそう	こんにゃく キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ くり むぎ さつまいも パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	果物 709 2

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆10月10日は目の愛護デーです

目の働きを良くするビタミンAを多く含む、人参や小松菜、レバーなどを使用しました。

☆日本の味めぐり～中国・四国地方～

今月は中国・四国地方です。島根県浜田市の特産品の「赤天」や香川県の郷土料理である「打ち込み汁」を取り入れました。



浜田市立岡見小学校												
日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副菜・汁物他	からだをつくるもの		からだの調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で補いたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)
1	火	○	ごはん	しいらの レモンやき	にんじんのサラダ いももちのスープ	しいら ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にら	にんにく たまねぎ レモン えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ いももち はるさめ 	ノンエッグマヨネーズ アーモンド	乳製品 639 1.7
2	水	○	みすみっこ カレー		げんきサラダ オレンジ	ぶたにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	オレンジ とうもろこし りんご キャベツ かき きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	むぎ はちみつ こめ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	大豆製品 754 2.9
3	木	○	ごはん	オムレツの きのこソースかけ	ひじきのマリネ とうにゅうスープ	チキンウィナー とうにゅう ツナ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンツアイ ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	果物 616 2.5
いちまるまる 野菜たっぷり100				ぶたにくの	フレンチサラダ 	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん きぬさや にら あかピーマン	ぶなしめじ にんにく たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ マカロニ さとう	あぶら	小魚 653 2.3
4	金	○	むぎごはん	ガーリックいため	ABCスープ							
8	火	○	 ラッキ こんじんの目 コッペパン	ミンチカツ	カレーマリネ やさいのデミグラスソースに	だいず ミートボール ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり えのきたけ	コッペパン パンこ	あぶら	いも 552 2.1
*「コッペパン」に「ミンチカツ」と「カレーマリネ」をはさんで食べましょう												
9	水	○	ごはん	ぶたにくとピーマンの いためもの	いそかあえ だいこんのみそしる	みそ こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ピーマン あかピーマン ほうれんそう	だいこん にんにく えのきたけ キャベツ たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	魚介 619 1.6
目の愛護デー												
10	木	○	ごはん	とりにくとレバーの あまからあげ	こまつなと コーンのソテー やさいスープ	とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな にら	レタス にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ とうもろこし	こめ かたくりこ さといも さとう	あぶら ごま	大豆製品 693 1.9
11	金	○	ごはん	あじの かんこくふうに	ブロッコリーのナムル さわにわん	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あおねぎ	にんにく もやし えのきたけ ごぼう きゅうり	こめ さとう	ごま ごまあぶら	乳製品 667 2.1
15	火	○	むぎごはん	やきしししゃも (2本ずつ)	おかかボンずあえ キムチにくじゃが	ぶたにく ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう しししゃも	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし グリーンピース はくさいキムチ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも むぎ	あぶら	卵 655 1.9
味めぐり：中国・四国地方												
16	水	○	ごはん	あかてんの マヨネーズやき (2こずつ)	れんこんのきんぴら うちこみじる	あかてん あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ いんげん	こんにゃく れんこん だいこん ごぼう	こめ さとう パンこ うどん	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	果物 670 2.1
17	木	○	ごはん	あげぎょうざ 1～3年：2こ 4～6年：3こ	チョレギサラダ はるさめとトックのスープ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	みずな たまねぎ もやし にんにく えのきたけ キャベツ	こめ トック はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	緑黄色野菜 641 1.5
18	金	○	ごはん	さわらの さいぎょうやき	ごまあえ とうふのすましじる	さわら みそ とうふ	ぎゅうにゅう	あおねぎ いんげん にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう	ごま	いも 603 1.4
21	木	○	やきにく どんぶり	くりコロッケ	アーモンドあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ほうれんそう	こんにゃく キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ くり むぎ さつまいも パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	魚介 709 2.0
22	火	○	ごはん	さばのまつかぜやき	うめあえ こんさいじる	さば さかなだんご	ぎゅうにゅう 	あおねぎ にんじん	しょうが きゅうり れんこん うめ キャベツ ごぼう	こめ さとう じゃがいも	ごま	大豆製品 642 2.0
てまえみそ汁リレー：金城給食センター					ゆかりあえ	つくね みそ ぶたにく こうやどうふ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ ブロッコリー あおねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく しょうが たまねぎ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	ごま	海草 617 1.8
24	木	○	さつまいも ごはん	つくねの おろしソースかけ	ぶたじる 							
25	金	○	ごはん	とりにくの マーマレードやき	こまつなのごまマヨあえ じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン とりにく 	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ オレンジマーマレード じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	淡色野菜 650 1.4
すこやかうま塩					ふくじんづけあえ きのこやさいのすましじる	メバル ミートボール	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ えのきたけ ふくじんづけ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ さといも	あぶら	乳製品 649 2.0
28	月	○	ごはん	 メバルの カレーあげ								
29	火	○	ごはん	しろみざかなの もみじやき	わかめとツナのサラダ おまめのみそしる	ホキ みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	とうもろこし たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	こめ さとう さつまいも しろいんげんまめ	ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	きのこ 611 2.2
30	水	○	ごはん	にくだんごの あますあんかけ	おひたし とうふのみそしる	みそ とうふ にくだんご あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ 	ブロッコリー にんじん	キャベツ しろねぎ たまねぎ だいこん カリフラワー	こめ さとう かたくりこ	あぶら	いも 638 1.9
31	木	○	ごはん	ぶたにくの しょうがやき	ごぼうサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ごぼう たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり しょうが えのきたけ にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	緑黄色野菜 586 1.9

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆10月10日は目の愛護デーです

目の働きを良くするビタミンAを多く含む、人参や小松菜、レバーなどを使用しました。

☆日本の味めぐり～中国・四国地方～

今月は中国・四国地方です。島根県浜田市の特産品の「赤天」や香川県の郷土料理である「打ち込み汁」を取り入れました。

