

日・曜	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)				
献立名	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 さやいんげんのごまあえ 豆乳汁			米粉パン 牛乳 シューマイ ラーメン			ごはん 牛乳 がんす ブロッコリーのゆかりあえ きのこ汁 月見団子(みたらし)			コッペパン 大豆チョコ 牛乳 オムレツ ポトフ			ごはん 牛乳 れんこんひき肉フライ みそちゃんこ鍋			さつまいも五目飯 牛乳 あじフライ けんちん汁			米粉パン 牛乳 味付つくね やきそば ブルーベリーゼリー			味付パン 牛乳 ウインナー ゆでブロッコリー ポークビーンズ			カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト			ごはん 牛乳 いわしフライ 小松菜のごまあえ みそにゆうめん ひじきの佃煮 りんごゼリー			コッペパン 牛乳 鶏の照焼き コーンクリームスープ				
材料名および使用量(ｇ)	米	70	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	あっという米	50	黄	* 米粉パン	1個	黄	* 味付パン	1個	黄	米(麦ごはん)	70	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄		
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 大豆チョコ	1袋	黄	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	豚肉	15	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤		
	* (冷)鶏唐揚げ	2個	赤	* (冷)さばのみそ煮	1個	赤	* (冷)シューマイ	2個	赤	* (冷)がんす	1個	赤	* 牛乳	1本	赤	* (冷)れんこん焼肉フライ	1個	赤	水	115		* (冷)平つくね	1個	赤	(冷)チキンウインナー	2本	赤	じゃがいも	50	黄	* (冷)いわしフライ	1個	赤	* (冷)鶏照焼き	1個	赤		
	油	3	黄	(冷)さやいんげん	20	緑	* (冷)中華めん	60	黄	油	3	黄	* (冷)プレーンオムレツ	1個	赤	油	3	黄	さつまいも	20	黄	* (冷)ポークやきそば	60	黄	* チキンコンソメ	0.1		たまねぎ	40	緑	油	3	黄	(冷)ベーコン	5	赤		
	豚肉	10	赤	ごま(すりごま)	0.5	黄	(冷)ロースハム	8	赤	(冷)ブロッコリー	30	緑	トマトケチャップ	6	緑	豚肉	8	赤	鶏肉	8	赤	豚肉	10	赤	(冷)ブロッコリー	25	緑	にんじん	20	緑	ごまつな	30	緑	じゃがいも	20	黄		
	ごぼう(せん切り)	35	緑	* しょうゆ(うす口)	0.5		キャベツ	30	緑	ゆかり(乾)	0.5	緑	(冷)チキンウインナー	10	赤	油あげ(薄あげ)	7	赤	油あげ(薄あげ)	7	赤	キャベツ	35	緑	塩	0		* 粉チーズ	2	赤	ごま(すりごま)	1	黄	たまねぎ	30	緑		
	こんにゃく(突き)	10	黄	豚肉	10	赤	たまねぎ	15	緑	鶏肉	10	赤	にんじん	10	緑	(冷)ミニ絹あげ	25	赤	にんじん	10	緑	にんじん	8	緑	豚肉	8	赤	* スkimミルク	2	赤	* しょうゆ(うす口)	0.5		チンゲン菜	15	緑		
	にんじん	15	緑	はくさい	25	緑	にんじん	5	緑	しめじ	10	緑	じゃがいも	35	黄	(冷)鮭ボール	25	赤	しめじ	8	緑	こまつな	10	緑	大豆(国産) ゆで	20	赤	* カレールウ(日糧)	6	黄	* そうめん(乾)	8	黄	にんじん	15	緑		
	たけのこ水煮	10	緑	じゃがいも	20	黄	ねぎ	5	緑	エリンギ	10	緑	たまねぎ	30	緑	(冷)かまぼこ(細切り)	7	赤	酒	1		油	0.5	黄	じゃがいも	45	黄	* カレールウ(ハウス)	6	黄	油あげ(薄あげ)	5	赤	(冷)スイートコーン	5	緑		
	さとう	2	黄	だいこん	10	緑	* ラーメンスープ(ジャンク)	5		えのきたけ	10	緑	キャベツ	30	緑	ごぼう(ささがき)	10	緑	* しょうゆ(うす口)	7		* だし(素)	1		こしょう	0		たまねぎ	45	緑	ウスターソース	3		たまねぎ	20	緑	クリームコーン(缶)	20
* しょうゆ(濃口)	3		にんじん	5	緑	塩	0		里芋	15	黄	* チキンコンソメ	2		だいこん	20	緑	にんじん	20	緑	にんじん	10	緑	(冷)ブルーベリーゼリー	1個	黄	にんじん	10	緑	油	0.5	黄	にんじん	5	緑	* 牛乳	30	赤
だしの素	1		えのきたけ	10	緑	こしょう	0		* しょうゆ(うす口)	4		塩	0		にんじん	6	緑	* 牛乳	1本	赤	だしの素	1					トマトケチャップ	12	緑	* 牛乳	1本	赤	えのきたけ	5	緑	* クリームシチューの素	8	黄
みりん(本みりん)	1		油あげ(薄あげ)	5	赤				* しょうゆ(うす口)	2		こしょう	0.01		にら	7	緑	* (冷)あじフライ	1個	赤	油	4	黄				ウスターソース	3		海藻ミックス(乾燥)	0.4	赤	ねぎ	3	緑	油	0.5	黄
油	0.5	黄	みそ	9	赤				だしパック	2					酒	0.5		油	7	赤																		

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ ※:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

一人一食当たりの
平均給与栄養量

エネルギー	645 kcal
たんぱくしつ	24.9 g
ししつ	21.2 g
カルシウム	358 mg
てつ	3.3 mg
ビタミンA	289 μ g
ビタミンB1	0.48 mg
ビタミンB2	0.55 mg
ビタミンC	24 mg

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ ※:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

秋を楽しむお月見の行事

あき たの づき み きょう じ

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を『中秋の名月』と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、『きぬかつぎ』などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で『芋名月』ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をする縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
じゅうごんとや がつむいか

十三夜は11月2日です。
じゅうさんや がつふたひ

十五夜の行事食

じゅう こ や きょう じ しょく

月見団子

つき み だん こ



こめ づく だん こ
 米から作る団子。まる
 まんげつ み た
 満月に見立てた丸
 かたち
 い形のほか、里い
 もの形などもあり、
 ち いき ふくそう
 地域によって違い
 があります。

きぬかつぎ

きぬ かつぎ



さと かむ つ
 里いもを皮付きでゆでたり
 む へいあん じ
 蒸したりしたもの。平安時
 だい じよせい ふくそう
 代の女性の服装

にちなんで、
 こう呼ばれ
 ます。

