

**2日**  
**・スパカツふう**  
 スバゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・オニオンダイスソ  
 テー・ミートソップ・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソ  
 ス・三温糖・塩・こしょう・米油・オリーブ油

**・べつかいぎゅうにゅう** スパゲティにの  
せてたべてね♪

**・チキンカツ**  
 チキンカツ・米油

**・チーズ**  
 学給アルミチーズ

**3日**  
**・ごはん**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・のっぺいじる**


大根・人参・ごぼう・干椎茸・小松菜・鶏肉・かつおだし・醤油・  
 酒・塩・片栗粉・米油

**・わふうハンバーグ**  
 ハンバーグ・大根おろし・本てり・醤油・上白糖・酒・片栗粉

**・おかかマヨあえ**  
 白菜・焼き竹輪・かつお節・白いりごま・エッグケアマヨネーズ・  
 醤油

**4日**  
**・わかめごはん** 精白米・炊き込みわかめ  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・どさんこじる**

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ホールコーン・生姜・にんにく・  
 別海バター・米油・かつおだし・白味噌

**・あつやきたまご**  
 厚焼き玉子 

**・ごもくきんぴら**  
 ごぼう・人参・枝豆・白滝・豚肉・焼き竹輪・米油・一味唐辛子・  
 白いりごま・三温糖・醤油・酒・本てり

**5日**  
**・ごはん**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・あつあげとしめじのみそしる**

厚揚げ・ぶなしめじ・青梗菜・かつおだし・白味噌

**・いわしのうめに**  
 いわしの梅煮

**・だいこんとこんにやくのそばろに**  
 豚肉・こんにやく・大根・人参・生姜・醤油・酒・本てり・三温  
 糖・米油

**6日**  
**・こくとうパン**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・コンソメスープ**

ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参・ソフリット・コンソメ・塩・  
 こしょう

**・ジャーマンポテト**  
 じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・別海バター・塩・あら  
 びきこしょう・乾燥パセリ・コンソメ


**・たまごサラダ**  
 たまごサラダ

**9日**  
**・カレーうどん**

うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ・油揚げ・かつおだし・醬  
 油・めんつゆ・本てり・カレールー(B)・カレー粉・片栗粉

**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・おさつコロッケ**  
 おさつコロッケ・米油

**・ゆかりあえ**  
 キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり



**10日**  
**・ごはん**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・とりにくとえのきのスープ**

鶏肉・人参・長ねぎ・えのきたけ・青梗菜・シャンタン・塩・醬  
 油・米油

**・たらのねぎしおやき**  
 鱈のねぎ塩焼き

**・あつあげのちゅうかいため**  
 豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・厚揚げ・酒・シャンタン・醤油・三温  
 糖・米油・ごま油

**11日** <お月見こんだて>  
**・ねぎしおぶたどん**

精白米・豚肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・  
 ビーマン・パプリカ・長ねぎ・醤油・三温糖・酒・塩だれ・米油

**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・こまつなとあぶらあげのみそしる**  
 小松菜・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌

**・じゅうごやデザート**  
 十五夜デザート

**12日**  
**・ごはん**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・はくさいのスープ**

白菜・春雨・干椎茸・シャンタン・塩・こしょう・醤油

**・ゴマだれにくだんご** 幼小2個・中3個  
 ゴマだれ肉団子


**・ピリからいため**  
 豚肉・キャベツ・ビーマン・にんにく・赤味噌・酒・三温糖・醬  
 油・豆板醤・米油

牛乳が付きます。

**べんとう ひ**  
**お弁当の日**



**16日**



けいろ ひ  
**敬老の日**




**17日**

**・ごはん**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・ミートボールスープ**

白菜・干椎茸・人参・ミートボール・酒・シャンタン・塩・こしょ  
 う・醤油

**・とりにくのあますに**  
 鶏肉・大根・グリーンピース・にんにく・生姜・醤油・酒・オイス  
 ターソース・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油

**・ちゅうかクラゲあえ**  
 キャベツ・人参・中華クラゲ・ごま油・りんご酢・醤油・上白糖



**18日**  
**・ごはん**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・おろしじる**

鶏肉・大根おろし・人参・長ねぎ・じゃが芋・ぶなしめじ・米油・  
 かつおだし・塩・醤油・めんつゆ

**・エビカツ**  
 エビカツ・米油

**・わふうソテー**  
 もやし・ほうれん草・焼き竹輪・醤油・コンソメ・三温糖・こしょ  
 う・米油

**19日**  
**・ごはん**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・とうふとねぎのみそしる**

豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌

**・しょうがやき**  
 豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・醤油・三温糖・本てり・米油

**・ピーナッツあえ**  
 小松菜・人参・粉ピーナッツ・醤油・上白糖

**20日**  
**・かぼちゃパン**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・ポークシチュー**

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレー・コ  
 ンソメ・デミグラスソース・三温糖・別海バター・塩・こしょう・  
 米油

**・チキンナゲット** 幼小2個・中3個  
 チキンナゲット・米油

**・こまつなとコーンのソテー**  
 小松菜・ホールコーン・ベーコン・別海バター・塩・こしょう・コ  
 ンソメ・醤油

**23日**

しゅうぶん ひ  
**秋分の日**





**24日**  
**・ごはん**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・レンファータン**

鶏肉・鶏卵・人参・干椎茸・スイートコーンペースト・小松菜・春  
 雨・シャンタン・塩・こしょう・片栗粉・ごま油

**・キャベツメンチカツ**  
 キャベツメンチカツ・米油

**・くきわかめサラダ**  
 茎わかめ・大根・人参・きゅうり・ツナ・和風ドレッシング

**25日**  
**・チキンカレー**

精白米・麦・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・鶏肉・カ  
 レールウ(B・I)・米油

**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・ふくじんづけ**  
 福神漬け

**・チョコクレープ**  
 フレンズミールチョコクレープ


**26日**

**・ごはん**  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・たまねぎとわかめのみそしる**

玉ねぎ・わかめ・かつおだし・白味噌

**・うまに**  
 鶏肉・ごぼう・人参・れんこん・こんにやく・干椎茸・なると・醬  
 油・三温糖・本てり・かつおだし・米油

**・キャベツのごまあえ**  
 キャベツ・人参・白すりごま・醤油・上白糖



**27日**  
**・バターパン** クリームゴールド  
**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・ポトフ**

じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・ウインナー・コンソメ・塩・  
 こしょう

**・ラザーニャ**  
 ラザーニャ

**・ツナサラダ**  
 大根・人参・きゅうり・ホールコーン・ツナ・サウザンドレッシン  
 グ

**30日**  
**・みそやさいラーメン**

中華麺・豚肉・なると・長ねぎ・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人  
 参・味付きメンマ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・味噌ラーメンのたれ

**・べつかいぎゅうにゅう**  
**・とうふしゅうまい** 幼1個・小中2個  
 豆腐焼売

**・ミニたいやき**  
 ミニたいやき



こんげつ しん  
**今月の新メニュー★**

**\*レンファータン\***

かんじ れんふあたん か ちゅうごくりょうり ちゅうかふう  
 漢字では「連花湯」と書きます。中国料理で、中華風かき  
 たまじる こまつな にんじん  
 玉汁となっています！とうもろこしや小松菜、人参など  
 たくさんの具材が入っています。ぜひ食べてみてください



**ラッキーデー** このマークがついた日のどこ  
 かに、型抜きした食材が20個  
 だけ入っているよ！当たった  
 人は、、、ステキな1日にな  
 るといいですね\*

小学校低・中・高学年、中学生の月平均の  
 エネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。

**低** エネルギー：627kcal たんぱく質：25.1g  
 脂質：20.8g

**中** エネルギー：662kcal たんぱく質：25.9g  
 脂質：21.0g

**高** エネルギー：695kcal たんぱく質：26.6g  
 脂質：21.2g

**中** エネルギー：818kcal たんぱく質：31.2g  
 脂質：24.1g