



平成29年9月  
 栄養士・栄養教諭  
 多賀 菜津美

残暑厳しい中にも、朝・夕の風にふと秋の気配を感じる今日この頃です。さて、夏も終わり次に来るのは“食欲の秋”ではないでしょうか。秋に旬を迎える食材は、夏野菜のようなカラフルな派手さはなくとも、おいしさは負けていませんよね！旬の果物や野菜を献立にもどんどん取り入れていきたいと思えます。



秋の美味しい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物性繊維が豊富で低カロリーということ。こどもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこは炒めたり、きのこごはんなどがおすすめ。こどもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。

給食でも29日  
 きのこと  
 ツナごはん  
 で登場します。  
 お味噌汁の具  
 にも使用して  
 います

新

新

11	月	ツナカレーごはん 小松菜じゃこ煮びたし すまし汁 里芋納豆	発芽玄米 人参 ツナ カレー粉 青のり みりん 小松菜 人参 玉葱 ちりめん 麩 薄口醤油 みりん オリーブオイル 玉葱 人参 えのき茸 わかめ みつば 薄口醤油 塩 里芋 人参 鯉節 納豆 醤油
12	火	オクラとじゃこごはん 糸蒟蒻と野菜の炒め物 味噌汁 梅納豆	発芽玄米 オクラ ちりめん 鯉節 やくぜんだし 青梗菜 玉葱 人参 糸蒟蒻 干し椎茸 生姜 ごま 醤油 玉葱 人参 舞茸 わかめ 味噌 水菜 胡瓜 昆布 人参 梅 醤油
13	水	キャベツと茗荷のご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 キャベツ 油揚げ 茗荷 やくぜんだし 厚揚げ 玉葱 人参 醤油 黒砂糖 みりん だし汁 玉葱 人参 つるむらさき 葱 味噌 ひじき ビーマン 人参 納豆 醤油 みりん 黒砂糖
14	木	コーンわかめごはん 人参しりしり風 なめこ汁 もやし納豆	発芽玄米 とうもろこし わかめ やくぜんだし 人参 玉葱 ツナ 醤油 だし汁 玉葱 人参 なめこ みつば 味噌 もやし 人参 きゅうり 納豆 醤油
15	金	さけごはん マーボー豆腐風 味噌汁 塩昆布納豆	発芽玄米 さけフレーク 黒ゴマ 玉葱 人参 きくらげ 木綿豆腐 ねぎ 生姜 黒砂糖 みそ 醤油 玉葱 人参 南瓜 もやし 麩 葱 味噌 大根 人参 塩昆布 納豆 醤油 黒砂糖 みりん
19	火	キムタクごはん ひじきときのこの味噌煮 すまし汁 とろろ昆布納豆	発芽玄米 白菜 沢庵 薄口 オリーブオイル ツナ 玉葱 ひじき えのき茸 しめじ ごま油 出し汁 黒砂糖 味噌 玉葱 人参 もやし わかめ 薄口 塩 チンゲン菜 人参 とろろ昆布 納豆 醤油
20	水	広島菜ごはん 和風ラタトゥイユ  味噌汁 大根ハニー納豆	発芽玄米 広島菜漬 鯉節 醤油 白ごま ズッキーニ オクラ ナス じゃがいも パプリカ 玉葱 オリーブオイル トマト缶 薄口醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青梗菜 味噌 大根 大根の葉 人参 レモン はちみつ 生姜 納豆 醤油
21	木	きくらげごはん ひじきのポテトサラダ 味噌汁 こまつなっとう	発芽玄米 きくらげ ねぎ ごま 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 ひじき 醤油 オリーブ油 黒酢 塩 玉葱 人参 なめこ ねぎ 味噌 小松菜 人参 納豆 醤油
22	金	梅しそごはん 高野豆腐の煮物 わかめ汁 さといも納豆	発芽玄米 梅 しそ 醤油 みりん 昆布 高野豆腐 玉葱 人参 醤油 黒砂糖 干し椎茸 玉葱 えのき茸 わかめ 人参 ねぎ 薄口醤油 塩 里芋 人参 納豆 かつお節 醤油
26	火	手作りふりかけごはん さつまいもレモン煮 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 塩麹 しらす 削り節 塩 青のり いらごま さつまいも レモン 黒砂糖 塩 薄口醤油 玉葱 人参 エリンギ 麩 ねぎ 味噌 キャベツ 人参 刻み海苔 納豆 醤油
27	水	菜飯風 炒り豆腐 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 青菜ふりかけ 人参 昆布 木綿豆腐 玉葱 人参 なた 椎茸 葱 だし汁 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 もやし 葱 味噌 にら 人参 しらす 納豆 醤油
28	木	にんじんうめごはん 切干大根の胡麻炒め  味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 人参 梅 醤油 みりん やくぜん 塩麹 玉葱 切干大根 人参 厚揚げ ねぎ 生姜 醤油 みりん 黒砂糖 ごま オリーブオイル 玉葱 人参 つるむらさき もやし 白玉麩 葱 味噌 キャベツ 人参 青しそ 納豆 醤油 黒砂糖
29	金	きのことツナごはん ちくわの磯辺揚げ風 みそ汁 じゃが納豆	発芽玄米 しめじ 人参 ツナ やくぜんだし ちくわ 水 米粉 青のり 揚げ油 玉葱 人参 里芋 わかめ 味噌 じゃがいも 人参 青のり 納豆 醤油

誕生会

日	曜	献立名	主な食材
1	金	じゃこごはん 切干大根の煮物  味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 しらす ごま 人参 切干大根 人参 干し椎茸 厚揚げ 小松菜 醤油 みりん 黒砂糖 やくぜん 薄口醤油 玉葱 人参 もやし 茄子 白玉麩 ねぎ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
4	月	わかめごはん 野菜の煮込み 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 わかめ 人参 塩麹 やくぜんだし トマト ビーマン 玉葱 なす 南瓜 やくぜんだし 塩麹 たまねぎ えのき茸 わかめ 葱 味噌 ひじき もやし 人参 納豆 醤油
5	火	塩昆布と小松菜のご飯 とうがんのそぼろ煮 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 小松菜 塩昆布 醤油 みりん とうがん 大豆 水 醤油 みりん 生姜玉葱 玉葱 人参 もやし わかめ 葱 味噌 にら 人参 しらす 納豆 醤油
6	水	さっぱり青じそごはん 麩の酢豚風  味噌汁 なめこ納豆 果物	発芽玄米 青じそ ゴマ油 醤油 レモン汁 車麩 玉葱 人参 ビーマン 生姜 醤油 みりん 黒酢 ケチャップ 黒砂糖 玉葱 えのき茸 人参 味噌 小松菜 なめこ ねぎ 納豆 醤油 バナナ
7	木	さつまいもごはん 焼きししゃも 根菜の煮物 味噌汁	発芽玄米 さつまいも 黒ごま ししゃも 牛蒡 蓮根 大根 人参 干し椎茸 黒砂糖 醤油 だし汁 玉葱 人参 キャベツ 葱 味噌
8	金	みょうがごはん 高野のから揚げあんかけ風  味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 茗荷 人参 塩麹 やくぜんだし 高野豆腐 片栗粉 オリーブオイル 生姜 醤油 黒砂糖 みりん 人参 玉葱 玉葱 人参 油揚げ 味噌 キャベツ 人参 きくらげ 納豆 醤油

主食は発芽玄米を使用しております。  
 オイルはオリーブオイルなどの植物性のものを使用しております。  
 献立は食材の納品等により変更する場合があります。予めご了承ください。