

月	火	水	木	金
2 824kcal 18% 3.3g 食パン スライスチーズ 牛乳 スラッピージョー 粉ふき芋 野菜スープ	3 804kcal 15% 2.5g ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ゆかりあえ 豚汁	4 858kcal 13% 2.0g 目の愛護デー献立 <small>10/10は目の愛護デー</small> ごはん 牛乳 チキンカレー ブルーベリーゼリーポンチ	5 793kcal 16% 3.0g 五目チャーハン 牛乳 棒ぎょうざ ツナともやしのサラダ	6 790kcal 17% 2.0g ごはん 牛乳 親子煮 しょうがあえ
9 体育の日	10 812kcal 15% 2.7g ととの日献立 <small>10/10はととの日です。</small> ごはん 牛乳 かつおフライ ひじきの炒め煮 なめこ汁	11 840kcal 15% 2.4g ソフトメン献立 <small>今年2度目のソフトメン献立です。</small> カレー南蛮うどん 牛乳 小松菜サラダ 大学いも	12 829kcal 17% 2.3g ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース 昆布あえ 厚揚げと大根のみそ汁	13 844kcal 14% 2.0g ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー
日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) 献立名	17 777kcal 16% 2.9g 十三夜献立 10/27(金)が十五夜です スイートポテトトースト 牛乳 お月見スープ ヨーグルト	18 792kcal 16% 3.5g 山菜おこわ 牛乳 にこちゃんフライ ごまあえ 実だくさん汁	19 789kcal 18% 2.9g ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 ミニロールパン オムレツ オニオンドレッシングサラダ	20 852kcal 13% 2.2g ごはん 牛乳 肉団子と厚揚げの甘酢あん 中華あえ
盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類あります。 <small>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</small>				
23 846kcal 16% 3.0g はちみつパン 牛乳 ささみフライ 野菜サラダ ミネストローネ	24 815kcal 15% 2.5g ごはん 牛乳 マーボー大根 かまぼこサラダ	25 790kcal 16% 3.2g ミルクパン 牛乳 ハンバーグトマトソース コールスローサラダ マセドアンスープ	26 805kcal 14% 1.7g 美味(おい)しお献立 ごはん 牛乳 キムチ煮 こんにゃくサラダ	27 806kcal 16% 2.5g ごはん 牛乳 さばのごまみそだれかけ 大根サラダ チンゲン菜と豆腐のスープ
30 846kcal 18% 2.7g レーズンパン 牛乳 米粉のクリームシチュー ツナ豆マヨサラダ	31 790kcal 14% 2.4g ハロウィーン献立 ミートソーススパゲッティ 牛乳 かぼちゃコロッケ 海藻サラダ パンプキンパバロア	給食でも資源を大切に 10月は「リデュース (ゴミをなるべく出さない)」「リユース (再び利用する)」「リサイクル (再び資源にする)」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社		
		食べ残しを減らす 栄養バランスがとれた給食を残さず食べれば、体が元気になるだけでなく、ゴミの量も減らせます。	ごみの捨て方に注意する ゴミは地域の決まりに従って分別しましょう。生ゴミは出来るだけ水気を良く切ってから捨てます。	3Rに関心をもつ 普段の生活の中で、食品や資源のおだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす取り組みにも積極的に参加してみましょう。