



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 オクラの和え物 味噌汁(玉麩 えのき ネギ) パウムクーヘン	食パン ジャム(いちご) ミートローフ 付合せ(粉ふき芋) ポパイサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) とけないアイス(チョコ)	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(もやし 人参) 南瓜の胡麻煮 味噌汁(豆腐 油揚げネギ)	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(ブロッコリー コーン) キャロットサラダ わかめと鶏肉のスープ	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(オクラ トマト) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(ほうれん草 玉麩)
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 肉団子の甘酢からめ ツナとブロッコリーの中巻サラダ 中華たまごスープ カップヨーグルト(プレーン)	山の日 	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(いんげん) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(えのき 油揚げ) 青りんごゼリー	休所日	
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯 照り焼きチキン 付合せ(いんげん カリフラワー) 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)	ご飯 麻婆なす 春雨カニカマのサラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) カップヨーグルト(いちご)	三色丼 厚揚げの五目煮 すまし汁(玉麩 三つ葉) オレンジゼリー	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(キャベツ) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(大根 油揚げネギ) ドーナツ	ご飯 白身魚野菜ソース 付合せ(もやしビーマンステーキ) カリフラワーのマヨネーズサラダ きのこスープ カスタードプリン
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 ポークチャップ 付合せ(ブロッコリー) ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ コーン)	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(オクラ) 辛し和え 味噌汁(なす 油揚げネギ) 国産りんごゼリー	ご飯 豆腐の中華煮 ブロッコリーと人参のごま和え もずくスープ ミニたい焼き(こしあん)	ロールパン タンドリーチキン 付合せ(人参 いんげん) 大豆サラダ コンソメスープ (ほうれん草 もやし ベーコン) ココアムース	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(カリフラワー) 和風ハムサラダ 味噌汁(生揚げわかめネギ) ストロベリーゼリー
31日(月)				
ご飯 魚のレモン風味 付合せ(いんげん コーン) ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁(じゃが芋 油揚げネギ) カップヨーグルト(プレーン)				

かぼちゃは日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられ日本で生産される多くは、ほくほくして甘みの強い西洋かぼちゃである。

栄養

かぼちゃの皮には栄養素が多く含まれているため皮ごと食べるのがおすすめです！

βカロテン：体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜、目の健康を保つ。

ビタミンE：抗酸化作用があり、老化防止や動脈硬化予防効果がある。

血行を促進することで、肩こりや冷え性などの症状を和らげる。

炭水化物：糖質+食物繊維で構成され、糖質は体や脳を動かすエネルギー源として働き、食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑え、腸内環境を整えるのに役立つ。

かぼちゃクイズ



問1) 丸ごとのかぼちゃを水に入れると浮く。 ○か×か？

問2) かぼちゃは夏に収穫される野菜である。 ○か×か？

問3) 切ったかぼちゃは種とわたを付けたまま保存した方が長持ちする。 ○か×か？

× (E 固) ○ (Z 固) ○ (I 固) ㊟

【解説】

問1) かぼちゃには真ん中に空洞や種があり、水より軽いので浮く。

問2) 夏に収穫されるが、丸ごと涼しいところで保存すると甘みが増すため秋から冬にかけてもおおいしく食べられる。また、冬至にかぼちゃを食べる風習がある。

問3) 種とわたは傷みやすい部分。取り除いてラップをし、冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。

給食で人気！火を使わない！ かぼちゃサラダ



材料(大人4人分)

かぼちゃ……………1/4個(240g)
たまねぎ……………1/2個(80g)
ハム……………8枚
マヨネーズ……………大さじ3
塩・こしょう…少々

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、軽く水洗いする。ラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し2cm角に切って冷ます。(好みによってつぶしても可)
- ②たまねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをして電子レンジでしんなりするまで加熱する。冷まして、しっかりと水気を切る。
- ③ハムは1cm正方形に切る。
- ④②③をマヨネーズと塩・こしょうで和え、最後に①をさっくりと混ぜる。



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー155kcal、たんぱく質4.8g、脂質8.8g、塩分0.8g

幼児：エネルギー103kcal、たんぱく質3.2g、脂質5.9g、塩分0.5g