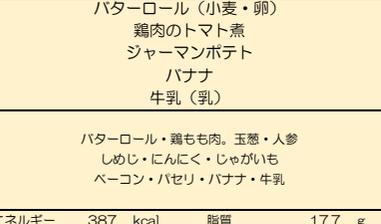
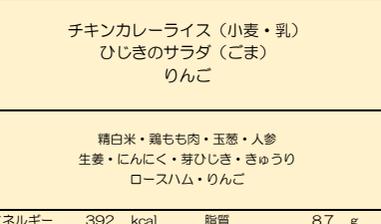
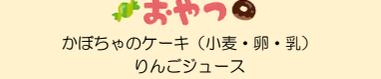
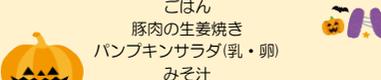


	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
献立	 ごはんと秋のイメージ	 <b>都民の日</b>	 バターロール (小麦・卵) 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト バナナ 牛乳 (乳)	 チキンカレーライス (小麦・乳) ひじきのサラダ (ごま) りんご
使用食材				
栄養価				
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)
献立	わかめごはん だし入り卵焼き (卵) 野菜と鶏肉のうま煮 みそ汁 (小麦) りんご	ごはん 中華煮 (ごま) 春巻き (小麦) スープ オレンジ	レーズンロール (小麦・卵) 野菜コロッケ (小麦・卵) ツナサラダ バナナ 牛乳 (乳)	ごはん 肉団子の酢豚風 中華きゅうり 春雨スープ グレープフルーツ
使用食材	精白米・鶏卵・鶏もも肉・大根 じゃがいも・人参・生椎茸・グリーンピース 小松菜・鮭・りんご	精白米・豚小間・玉葱・人参・たけのこ水煮 小松菜・生椎茸・春巻・かぶ・わかめ オレンジ	レーズンロール・じゃがいも・玉葱 ツナフレーク・キャバツ・きゅうり・人参 バナナ・牛乳	精白米・豚挽き肉・玉葱・人参 ピーマン・生椎茸・きゅうり 春雨・長葱・グレープフルーツ
栄養価	エネルギー 441 kcal 脂質 11.3 g たんばく質 16.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 397 kcal 脂質 9.2 g たんばく質 13.4 g 食塩 1.2 g	エネルギー 345 kcal 脂質 17.4 g たんばく質 11.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー 376 kcal 脂質 6.3 g たんばく質 10.7 g 食塩 1.5 g
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)
献立	 <b>体育の日</b> 昭和39年 (1964年) 10月10日、 日本で初めてとなる五輪大会「東京オリンピック」の開会式が行われました。これを記念して昭和41年 (1966年) から国民の祝日に関する法律に基づき10月10日が体育の日に制定されました。その由来から「スポーツにたししみ、健康な心身をつちかう」ことを趣旨として制定された祝日です。平成12年 (2000年) から体育の日は <b>10月の第2月曜日</b> に変更されました。	 <b>運動会代休</b>	 <b>おやつ</b> かぼちゃのケーキ (小麦・卵・乳) りんごジュース	ごはん さわらのねぎみそ焼き 五色和え みそ汁 キウイ
使用食材		 <b>運動会</b>	かぼちゃ・ホットケーキミックス 牛乳・バター・鶏卵 りんごジュース	精白米・さわら・大根・小松菜・人参 コーン・しめじ・絹ごし豆腐 長葱・キウイ
栄養価			エネルギー 225 kcal 脂質 9.5 g たんばく質 2.6 g 食塩 0.4 g	エネルギー 371 kcal 脂質 8.6 g たんばく質 19.5 g 食塩 2.0 g
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)
献立	ごはん 四川豆腐 小松菜のおかか和え すまし汁 りんご	 <b>即位礼正殿の儀</b>	バターロール 白身魚のフライ (小麦・卵) キャバツのごま和え (ごま) パイナップル 牛乳 (乳)	ごはん たらのねぎみそ焼き 里芋と野菜の煮物 すまし汁 柿
使用食材	精白米・木綿豆腐・豚小間・長葱・たけのこ水煮 人参・生姜・にんにく・小松菜・えのき茸 わかめ・しめじ・りんご		精白米・たら キャバツ・人参・油揚げ パイナップル・牛乳	精白米・たら・長葱・豚小間 里芋・たけのこ水煮・人参・ほうれん草 えのき茸・柿
栄養価	エネルギー 355 kcal 脂質 8.4 g たんばく質 14.6 g 食塩 1.1 g		エネルギー 307 kcal 脂質 10.0 g たんばく質 14.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 364 kcal 脂質 2.9 g たんばく質 19.1 g 食塩 2.0 g
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (水)
献立	ごはん 鶏の照り焼き キャバツのバター醤油炒め みそ汁 (小麦) オレンジ	ごはん みそ焼き肉 切干大根の詰め煮 すまし汁 柿	バターロール (小麦・卵) ハンバーグ (小麦・卵・乳) ポパイサラダ (卵) バナナ 牛乳 (乳)	 <b>ハロウィン</b> ごはん 豚肉の生姜焼き パンプキンサラダ (乳・卵) みそ汁 グレープフルーツ
使用食材	精白米・鶏もも肉・キャバツ・もやし ベーコン・にんにく・大根・長葱 オレンジ	精白米・豚小間・もやし・ピーマン 切干大根・人参・油揚げ・絹ごし豆腐 長葱・柿	バターロール・豚挽き肉・玉葱 ほうれん草・ホールコーン・ツナフレーク バナナ・牛乳	精白米・豚小間・玉葱・生姜 かぼちゃ・胡瓜・チーズ なす・しめじ・グレープフルーツ
栄養価	エネルギー 399 kcal 脂質 13.2 g たんばく質 16.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 401 kcal 脂質 10.6 g たんばく質 16.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 383 kcal 脂質 20.6 g たんばく質 15.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 438 kcal 脂質 14.9 g たんばく質 17.0 g 食塩 1.5 g

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。