

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐とニラの炒め物</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>4</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>柿</p> 	<p>5</p> <p>ミルク食パン</p> <p>コテージパイ</p> <p>ブロッコリー添え</p> <p>レタスのスープ</p>	<p>6</p> <p>ごはん ふりかけ</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>さつまいものレモンサラダ</p> <p>真だくさんみそ汁</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き風</p> <p>小松菜のみそ汁</p>
<p>10</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>11</p> <p>ピピンバ</p> <p>ブロッコリーとひじきのサラダ</p>	<p>12</p> <p>ミルクロール ジャム</p> <p>白身魚のピザ風</p> <p>かぼちゃのスープ</p> 	<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>豚大根</p> <p>つぼん汁</p> <p>青りんごゼリー</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>フレーク焼きチキン</p> <p>コーンサラダ</p> <p>根菜のスープ</p>
<p>17</p> <p>ごはん</p> <p>なすと豚肉のみそ炒め</p> <p>豆とひじきのサラダ</p>	<p>18</p> <p>栗ごはん</p> <p>魚の煮つけ</p> <p>カリフラワー添え</p> <p>豆乳みそ汁</p> <p>梨ゼリー</p> 	<p>19</p> <p>胚芽食パン</p> <p>たっぷりキャベツのハンバーグ</p> <p>にんじんグラッセ</p> <p>ひじきとれんこんのサラダ</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>鶏のきのこクリームソース</p> <p>ブロッコリー添え</p> <p>こんこん汁</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ごぼうサラダ</p> 
<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げ入り回鍋肉</p> <p>もやしのみそ汁</p>	<p>25</p> <p>みそラーメン</p> <p>海藻とかまぼこのサラダ</p> <p>ブルーベリータルト</p>	<p>26</p> <p>豆パン</p> <p>豆腐のミートグラタン</p> <p>マロニーのスープ</p>	<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>三色和え</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のねぎみそ焼き</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>さつまいものみそ汁</p> 
<p>31</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのグラタン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ハロウィンデザート</p> 		<p>【新米の季節です！】</p> <p>さわやかで過ごしやすい季節になってきました。私たちが普段主食として食べているお米はジャポニカ米といい、粘りや甘みがあるのが特徴です。日本では9～10月頃に稲が大きくなり、収穫の時期を迎えます。夏には鮮やかな緑色をしていた稲ですが、この時期の稲穂は黄金色ようになります。色の違いにも注目してみてください！収穫された稲は籾やぬかなどを除く作業をすると普段の白いお米になります。収穫された新米の香りや食感、つやの違いなどを感じながらおいしくいただきましょう！！</p>		

- \* 毎日、牛乳がきます。
- \* 中・高等部のエネルギー量は、小学部の中学年(基準量:600kcal)の約3割増しです。
- \* 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。



★ たべものしりとり ★

