

18金	北方食の日	麦ご飯 牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！			しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	麦ごはん		塩,カレー粉,白ワイン,	655	カレールー (小麦)	
		秋野菜カレー	とり肉,大豆		にんじん,トマト	エリンギ,まいたけ,グリーンピース,りんご		油	ソース,カレールー,とりがら	20.1		
		北方野菜のサラダ	ハム		にんじん	れんこん,きゅうり,とうもろこし		ドレッシング		788		
		手作りフルーツゼリー				もも,みかん	ゼリーの素			24.4		
21月		ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			624	ちくわ (卵)	
		ちくわの紅葉揚げ	ちくわ		にんじん		米粉,かたくり粉	油		25.7		
		のり酢あえ	ツナ	のり	にんじん,ほうれんそう	キャベツ	さとう		酢,醤油,レモン汁	809		
		豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	さといも	油	酒,煮干し	33.3		
22火	を武雄の味をかき	ご飯 牛乳	牛乳	牛乳			ごはん			610		
		柳川風たまごとじ	ぶた肉,たまご		にんじん,きぬさや	ごぼう,干しいたけ,玉ねぎ	さとう,かたくり粉	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	24.9		
		けんちん汁	とり肉,とうふ		にんじん,ねぎ		じゃがいも,こんにゃく	ごま油	酒,塩,薄口,煮干し	748		
		かき	武雄でとれた「とねがき」です			刀根がき				30.3		
23水		ミニミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			651	パン (小麦・乳)	
		鮭ときのこのクリームスパゲティ	さけ,豆乳	生クリーム	にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,まいたけ	スパゲティ,ポタージュの素	オリーブ油	ブイヨン,塩,こしょう,とりがら	28.9	生クリーム (乳)	
		てりやきパティ	てりやきパティ							859	ポタージュの素 (小麦・乳)	
		イタリアンサラダ	ハム		赤ピーマン	きゅうり,とうもろこし,キャベツ		ドレッシング		36.2	スパゲティ (小麦)	
24木		麦ご飯 牛乳	麦ごはんとシシリアンライスの具をいっしょに食べよう！				麦ごはん			628		
		シシリアンライス(肉)	牛肉,赤みそ			玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご	さとう,かたくり粉	油,ノンエッグマヨ	酒,醤油,みりん	24.2		
		(野菜)			にんじん	キャベツ,黄ピーマン,きゅうり				761		
		野菜と大豆のスープ	とり肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	油	バゼリ,薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	29.2		
25金	元氣サラダを食べよう	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			631		
		魚のみそマヨネーズ焼き	さわら,みそ				さとう	ノンエッグマヨ	塩,酒,みりん	27.5		
		りっちゃんの元氣サラダ	ハム,かつお節	こんぶ	にんじん	とうもろこし,きゅうり,キャベツ	さとう	油	薄口,塩,酢	780		
		そばろ汁	豚ひき肉		にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも	油	塩,酒,薄口,かつお節	33.9		
28月	小学校：給食なし（お弁当を持ってきましたよう）										中学校：体育大会の代休	
29火		ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			679	カレールー (小麦)	
		きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ	小さく切って、よくかんで食べよう！				油		28.7	肉だんご (小麦)	
		こんぶ和え		塩こんぶ	チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま油	かつお節,カレー粉	855		
		肉だんごとじゃがいものカレー煮	肉だんご,うずら卵		にんじん	玉ねぎ,えだまめ,しめじ	じゃがいも,さとう	油	カレールー,みりん,醤油	36.7		
30水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			697	パン (小麦・乳)	
		鶏肉の香味フライ	とり肉			にんにく	小麦粉,パン粉	ノンエッグマヨ,油	塩,こしょう,白ワイン,香草焼きパウダー	29.0	小麦粉 (小麦)	
		スパゲティサラダ	ハム		にんじん	きゅうり,キャベツ	スパゲティ,さとう	ノンエッグマヨ	酢,塩,こしょう	890	パン粉 (小麦)	
		野菜スープ	ぶた肉		ほうれんそう,にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	油	薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	36.6	スパゲティ (小麦)	
31木	小5なし	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			624	パン粉 (小麦)	
		れんこんつくね焼き	とりひき肉,とうふ		きぬさや	しょうが,玉ねぎ,れんこん	パン粉,さとう	ごま油,ノンエッグマヨ,油	塩,酒,醤油	25.8		
		じゃがいものごまがらめ				えだまめ	じゃがいも,さとう	ごま	醤油	770		
		豚もやし汁	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	もやし,玉ねぎ,えのきたけ		ごま油	かつお節,塩,酒,薄口	31.5		

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。



だんだんと秋が近づき、すごしやすい日もふえてきました。秋は、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋など、いろいろな活動に合う季節です。そこで大切なのが「食事」と「休養」です。しっかり食べて、ゆっくり休んで元気にすごしましょう！