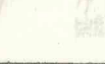
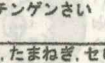
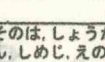
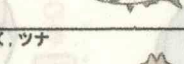
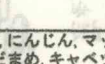
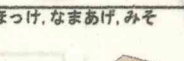
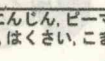
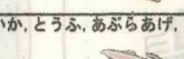
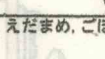
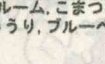
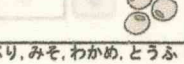
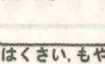
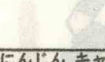
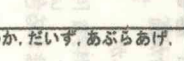
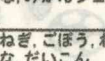
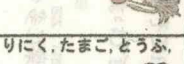
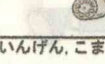
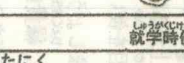
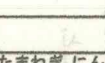
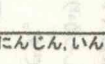
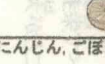
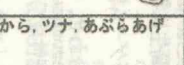
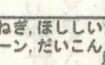
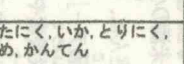
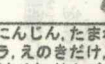


日 曜 日	しゅく 主 食	お な け 乳	あか なま 赤の仲間 う 血や肉になる	あか なま 黄の仲間 つ 熱や力の元になる	みどり なま 緑の仲間 からだ ととの 体の調子を整える	ひとこと 一言メモ
1 火	むぎごはん さばのみそに やさしいごますあえ よしのじる	○	ぎゅうにゅう、さば、みそ、とうふ、とりこ 	こめ、むぎ、さとう、しろごま、こんにゃく、 さといも、でんぶん 	しょうが、はくさい、にんじん、もやし、こま つな、だいこん、ねぎ 	4日(金)10月4日は、語 呂合わせで、いわしの 日です。さんがとは、 ねぎ・しょうが・みそ を混ぜた鮓や鱈のたた き身を貝殻に詰め、青 じそをのせて直火で焼 く、千葉県郷土料理 です。給食では、いわ しのすり身を使って、 作ります。
2 水	キムチチャーハン しるビーフン やさしいチップス	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ	こめ、むぎ、あぶら、しろごま、さつまいも、 じゃがいも、ビーフン、ごまあぶら 	たまねぎ、にんじん、キムチ、ねぎ、れんこ ん、かぼちゃ、ごぼう、にんにく、しょうが、 もやし、はくさい、テンゲンサイ 	ねぎ・しょうが・みそ を混ぜた鮓や鱈のたた き身を貝殻に詰め、青 じそをのせて直火で焼 く、千葉県郷土料理 です。給食では、いわ しのすり身を使って、 作ります。
3 木	チリビーンズドッグ レモンドレサダ あきやさしいポトフ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ウィン ナー	コッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも 	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャ ベツ、きゅうり、えだまめ、レモンかじゅう、 しょうが、かぶ、はくさい、ブロッコリー 	10日(木)10月10日は、目 の健康デーです。目の健 康を保つビタミンAが豊富 な人参を使ったり、目の 疲れを防ぐアントシアニ ンを含むブルーベリーの 缶詰です。
4 金	むぎごはん いわしのさんがやき さんしょくおひたし おふのすましじる	○	ぎゅうにゅう、いわしすりみ、とりこ、み そ、おかか、とうふ 	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、しろごま、 しょうないふ 	たまねぎ、ねぎ、しそのは、しょうが、こまつ な、もやし、にんじん、しめじ、えのきだけ 	11日(金)キムムッチとは、 韓国風のりふりかけのこ とです。韓国語で「キム」 はのり、「ムッチ」は和え 物という意味です。
7 日	ハッシュド・ボー ツナコーンサラダ かき	7/37	ジョア、ぶたにく、ツナ 	こめ、むぎ、バター、あぶら、はくりきこ、さ とう、しろごま 	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、もやし、えだまめ、キャベツ、コー ン、かき 	15日(火)十五夜から約1 か月後に迎えてくる十三 夜は、十五夜について美 しい月だと言われ、昔か ら大切にされてきました。 十三夜は、栗や豆の収 穫時期なので、「栗名月」 「豆名月」とも言います。 給食では、栗が入った韓 山おこわを作ります。
8 火	ごはん ほっけのおこうじやき いろどりきんぴら なまあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう、ほっけ、なまあげ、みそ 	こめ、ごまあぶら、さとう	ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、あか パプリカ、たまねぎ、はくさい、こまつな 	24日(木)は、給食室で手 作りパンを作ります。朝 早くから、パン生地を作 り、さつまいもとごまを混 ぜて、丸めて焼き上げま す。ふわふわでおいしい ですよ。
9 水	ばらてんどん ぐだくさんみそしる りんご	○	ぎゅうにゅう、いか、とうふ、あぶらあげ、 みそ 	こめ、むぎ、さつまいも、こむぎこ、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ごぼう、だい こん、ねぎ、りんご 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
10 木	サーモンのクリームパスタ ノンオイルビーンズサラダ ブルーベリーマフィン	○	ぎゅうにゅう、さけ、とうにゅう、きんとき まめ、いんげんまめ 	ペンネ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、 メープルシロップ	たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、ブルーベリー 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
11 金	むぎごはん にくどうふ やさしいおかかあえ キムムッチ(かんこくふうりかけ)	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やきどうふ、おか か、のり	こめ、むぎ、しらたき、さとう、ごまあぶら、 しろごま	えのきだけ、にんじん、はくさい、ねぎ、キャ ベツ、もやし、にんにく 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
15 火	ひるぜんおこわ たまごやきのあんかけ おつきみじる	○	ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、たま ご 	こめ、もちこめ、さつまいも、むきぐり、こ んにゃく、さとう、あぶら、でんぶん、しら たまだんご	にんじん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、ね ぎ、こまつな 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
16 水	しょうゆラーメン ぼうぎょうざ さつまいもとだいずのかりんと	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず 	ちゅうかめん、ごまあぶら、はるさめ、でん ぶん、ぎょうざのかわ、あぶら、さつまい も、さとう、くろざとう	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にん じん、こまつな、ニラ、はくさい 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
17 木	むぎごはん ぶりのみそてりやき きりぼしのごまあえ わかめのおつゆ	○	ぎゅうにゅう、ぶり、みそ、わかめ、とうふ 	こめ、むぎ、さとう、しろごま、ごまあぶら	しょうが、こまつな、はくさい、もやし、きり ぼしだいこん、にんじん、えのきだけ、ねぎ 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
18 金	ホイコーローどん ちゅうかスープ つぶつぶオレンジゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりこ、 かんてん、ゼラチン	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ご まあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、も やし、ねぎ、ピーマン、たまねぎ、えのきだ け、はくさい、こまつな、みかんジュース、み かん(かん)	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
21 日	ごはん いかにねぎしおやき れんこんいりひじきのものに じゃがいもだんごじる	○	ぎゅうにゅう、いか、だいず、あぶらあげ、 ひじき 	こめ、さとう、しろごま、ごまあぶら、あぶ ら、じゃがいも、でんぶん	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、れんこ ん、にんじん、こまつな、だいこん 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
22 火	おやこどん すましじる スパイシーだいず	○	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、とうふ、 だいず 	こめ、むぎ、こんにゃく、さとう、でんぶん、 あぶら	たまねぎ、にんじん、いんげん、こまつな、え のきだけ、ねぎ 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
23 水	しょうがのひんがし 就学時健診のため給食なし					
24 木	てづくりさつまいもパン ハンガリアシチュー カラフルサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	きょうりきこ、ぜんりょうふん、さとう、パ ター、さつまいも、くろごま、あぶら、じゃ がいも、はくりきこ、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、あかパプリカ、きパプリカ、だい こん、きゅうり 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
25 金	わかめごはん にくじゃが なめこじる きつかみかん	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、とうふ、 みそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こんにゃ く、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん、な めこ、ねぎ、みかん 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
28 日	さんしょくそぼろごはん くきわかめのいためもの ごまいりこんさいじる	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、くきわか め、とりこ、とうふ、みそ 	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、こ んにゃく、じゃがいも、しろごま	しょうが、こまつな、にんじん、ごぼう、れん こん、だいこん 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
29 火	むぎごはん ゼリーフライ こまつなサラダ ゴロゴロさつまじる	○	ぎゅうにゅう、おから、ツナ、あぶらあげ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、はくりき こ、さとう、しろごま、さつまいも 	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、こ まつな、キャベツ、コーン、だいこん 	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
30 水	ソースやきそば えのきとテンゲンのスープ にゅうないどうふ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、とりこ、 とうふ、レンズまめ、かんてん	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、ニラ、えのきだけ、テンゲ ンサイ、ねぎ、みかん(かん)、りんご(かん)、 パイナップル(かん)	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。
31 木	チキンライスのクリームソースがけ 10ひんもくサラダ ハロウィンケーキ	○	ぎゅうにゅう、とりこ、いんげんまめ、と うにゅう、ひじき、なまクリーム	こめ、バター、あぶら、こめこ、しろごま、さ とう、おろしキャベツ	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、だいこん、もやし、みず な、コーン、あかピーマン、かぼちゃ	29日(火)ゼリーフライは、 おからとじゃがいも、ねぎ をよく混ぜたものを、その まま素揚げにした、埼玉 県行田市郷土料理で す。名前の由来は、小判 型をしていることから、 「鰻フライ」と呼ばれ、そ れがなまって、「ゼリーフ ライ」となりました。

※^{こんたて}献立の内容は^{ないよう}都合により変更する場合があります。^{つごう}ご了承ください。^{へんこう}
^{ばあい}
^{りやうしやう}

※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ、えのき、なめこ」が届きます。 ※今月の調布市産の野菜は、ありません。