



日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ	
				(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品			
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
3月	ごはん		さばのカレーやき ピーフンいため いとかまぼこのすましじる	さば ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ しろねぎ	キャベツ しろねぎ	米 ピーフン さとう	あぶら	<div style="text-align: center;"> <h3>今月の目標</h3> <h2>じょうぶなからだをつくらう</h2> </div> <p>◆◆10月6日◆◆  <b>チーズ大学いも</b>                      「実りの秋」、「収穫の秋」になり、伯耆町でもさつまいもの収穫が始まりました。今月は、「チーズ大学いも」のほか、ポトフやみそ汁にもさつまいもを使います。</p> <p>◆◆10月12日◆◆  <b>きのこクリームスパゲティ</b>                      秋は、きのこがおいしいですね♪10月は、色々なきのこ料理を取り入れました。きのこクリームスパゲティには、鳥取県産のしめじとエリンギを使います。旬の味を楽しんでください。</p> <p>◆◆10月21日◆◆  <b>伯耆里いものほっこり煮</b>                      10月から伯耆町の二部地区で栽培された旬の里いもを使います。生産者の方が、土や皮をきれいに削って届けてくださいます。旬の里いもは、やわらかく、なめらかな粘りがあります。味わって食べてください。</p> <p>◆◆10月26日◆◆  <b>りっちゃんサラダ</b>                      今年も、大人気のりっちゃんサラダが登場します。小学校1年生の国語で習う「サラダでげんき」というお話に出てくるサラダです。病気のお母さんのために、主人公のりっちゃんといろいろな動物が協力して、心を込めて作るサラダです。どんな動物が、どんな食べ物をサラダに入れてくれたか覚えてますか？物語を思い出しながら、食べてみてください。</p> <p>◆◆10月27日◆◆  <b>はやとりのシャキシャキあえ</b>                      はやとりは、鹿児島県でよく作られている野菜です。そのため、「薩摩はやと」にちなんで「はやとりのり」と名前がついたそうです。シャキシャキした歯ごたえがあり、漬物や炒め物にも使われます。</p> <div style="text-align: center;"> <p>10月30日は、「食品ロス削減の日」</p> </div>
4火	ごはん		とりにくのでりやき ひじきサラダ ミートボールスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ しょうが しろねぎ	とうもろこし たまねぎ にんにく	米 はるさめ さとう	あぶら ごま	
5水	コッパン		チリピーズ かぼちゃサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく だいす ウインナー	牛乳 とうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ フロッコリー	たまねぎ えだまめ しろねぎ	キャベツ ぶなしめじ	コッパン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
6木	ごはん		チーズだいがくいも ささみあえ ちゅうかどん	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり	キャベツ しろねぎ	米 さとう さつまいも みずあめ でんぶん	あぶら	
7金	ごはん		さけのもみじやき たまごあえ けんちんみそしる ブルーベリーゼリー	さけ たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし ほししいたけ だいこん しろねぎ	こんにゃく	米 ブルーベリーゼリー たまごめきマヨネーズ	あぶら	
11火	ごはん		さわらのあおのりパンこやき きりほしだいこんのもの いものこじる	さわら とりにく だいす あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	きりほしだいこん たまねぎ しろねぎ	ごぼう こんにゃく	米 さといも さとう パンこ	あぶら たまごめきマヨネーズ	
12水	こがたパン		かぼちゃコロッケ かいそうサラダ きのこクリームスパゲティ	ぶたにく ベーコン とうにゅう わかめ かんてん	牛乳 ちりめんじゃこ	かぼちゃ にんじん フロッコリー	だいこん エリンギ しろねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	こがたパン さとう スパゲティ こむぎこ パンこ	あぶら	
13木	ごはん		さんまのしおやき ちぐさあえ かぼちゃのみそしる	さんま ハム あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな かぼちゃ	もやし たまねぎ しろねぎ	えのきたけ	米 あぶら		
14金	ごはん		ぶたにくのキムチいため そうめんかぼちゃのサラダ いもちじる	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん	しろねぎ はくさい きゅうり そうめんかぼちゃ たまねぎ ごぼう ほししいたけ	もやし きゅうり	米 いもち さとう でんぶん	あぶら	
17月	ごはん		シューマイ ナムル マーボーはるさめ	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	にんにく しょうが たけのこ	米 さとう はるさめ ごま でんぶん こむぎこ	あぶら	
18火	ごはん かみかみ献立		ぶたにくときのこのみそいため キャベツのあますあえ かきたまじる	ぶたにく ハム みそ あつあげ たまご	牛乳 みそ	にんじん フロッコリー	エリンギ キャベツ もやし しょうが	えのきたけ しろねぎ たまねぎ	米 さとう でんぶん	あぶら	
19水	コッパン 食育の日		あじフライ フルーツあわせ さつまいもとかぼちゃのポトフ	あじ とりにく だいす	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ みかん アロエ	はくさい もも	コッパン さつまいも こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら	
20木	ごはん		スタミナなっとう きゅうりとはるさめのすのもの じゃがいもとあぶらあげのみそしる	ぶたにく なっとう あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり そうめんかぼちゃ しろねぎ しょうが たまねぎ	きゅうり にんにく しょうが	米 はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	
21金	ごはん		やきししゃも ゆかりあえ ほうきさといものほっこりに	ししゃも とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな あかしそ	きゅうり だいこん しょうが えだまめ	もやし たまねぎ こんにゃく	米 さといも さとう	あぶら	
24月	ごはん		ハンバーグきのこソース ほうれんそうのソテー コンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ しろねぎ とうもろこし	ぶなしめじ だいこん キャベツ	米 こめマカロニ さとう でんぶん	あぶら	
25火	ごはん		はまちのたつたあげ こんにゃくサラダ さつまいものみそしる	はまち とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	こんにゃく キャベツ しろねぎ	にんにく たまねぎ	米 さつまいも ごま でんぶん たまごめきマヨネーズ	あぶら	
26水	コッパン		マーマレードチキン りっちゃんサラダ あきのみりポタージュ	とりにく ハム かつおぶし だいす とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん フロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし	ぶなしめじ キャベツ	コッパン さといも さとう マーマレード しろいんげんまめ	あぶら	
27木	ごはん		さばのしおこうじやき はやとりのシャキシャキあえ にくじゃが	さば とりにく がんもどき きゅうりにく	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ はやとりのり	しょうが こんにゃく しろねぎ	米 じゃがいも さとう	あぶら	
28金	ごはん		オムレツ フロッコリーサラダ ほくほくカレー	とりにく たまご だいす	牛乳	にんじん かぼちゃ フロッコリー	たまねぎ しろねぎ とうもろこし	にんにく キャベツ	米 さといも さつまいも	あぶら	
31月	ごはん		らっきょういりすどり ごまあえ わかめスープ	とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	もやし ほししいたけ らっきょう	米 さとう でんぶん	あぶら ごま	