



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)	
1	金	ごはん		とりにくのしろねぎあんかけ ゆかりあえ ビーフンスープ	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しろねぎ キャベツ しそ だいこん	米 ビーフン さとう でんぷん		<div style="text-align: center;"> <h2>今月の目標</h2> <h3>じょうぶなからだをつくらう</h3> </div> <p>◇◆10月7日◇◆ チーズ大学芋 さつまいものおいしい季節になりました。伯耆町でも、さつまいもの収穫が始まりました。今月は、チーズ大学芋のほかに、ポトフやみそ汁にもさつまいもを使います。</p> <p>◇◆10月13日◇◆ きのこクリームスパゲティ 秋は、きのこもおいしいですね♪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18日◇◆ 伯耆里芋のほっこり煮 10月から伯耆町の二部地区で栽培された旬の里芋を使います。生産者の方が、土や皮をきれいにし届けてくださいます。旬の里芋は、やわらかく、なめらかな粘りがあります。味わってください。</p> <p>◇◆10月26日◇◆ はやとうりのシャキシャキあえ はやとうりは、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「はやとうり」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> <p>◇◆10月27日◇◆ りっちゃんサラダ 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いますか？物語を思い出しながら、食べてみてください。</p> <p>◇◆10月29日◇◆ ハロウィン献立 10月31日のハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った献立を出します。ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭りです。</p>		
4	月	ごはん		スタミナなっとう いそかあえ きりぼしだいこんのみそしる	あつあげ 牛乳 みそ のり ぶたにく	にんじん だいこん たまねぎ こまつな しろねぎ しょうが キャベツ もやし	米 あぶら				
5	火	ごはん		さばのしょうがやき ハンサンスー トックのもちもちスープ	とりにく 牛乳 さば ハム	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが きゅうり	米 あぶら トック ごま はるさめ さとう				
6	水	コッペパン		チリピーンズ かぼちゃサラダ とうにゅうスープ	ウインナー 牛乳 とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん しめじ しろねぎ こまつな たまねぎ キャベツ トマト かぼちゃ えだまめ ブロッコリー	コッペパン あぶら じゃがいも さとう でんぷん				
7	木	ごはん		チーズだいがくいも こまつなのささみあえ ミートボールスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	米 さとう あぶら はるさめ さつまいも みずあめ				
8	金	ごはん かみかみ献立		あつあげのみそマヨやき ごぼうサラダ にくじゃが	ぎゅうにく 牛乳 がんもどき あつあげ みそ	にんじん しょうが たまねぎ ほうれんそう こんにゃく えだまめ しろねぎ ごぼう キャベツ	米 あぶら じゃがいも ごま さとう マヨネーズ				
11	月	ごはん		はまちのねぎパンこやき ひじきのいりに なめこじる	みそ 牛乳 はまち ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな なめこ しろねぎ しょうが こんにゃく えだまめ	米 あぶら パンこ マヨネーズ さとう				
12	火	ごはん		ぶたにくのキムチいため おからサラダ わかめスープ	とうふ 牛乳 ぶたにく わかめ ハム おから とうにゅう	にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しろねぎ はくさい とうもろこし きゅうり キャベツ	米 あぶら さとう マヨネーズ でんぷん				
13	水	こがたパン		かぼちゃコロック ブロッコリーサラダ きのこクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 とうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな しめじ しろねぎ かぼちゃ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	こがたパン あぶら スパゲティ パンこ さとう こむぎこ				
14	木	ごはん		ドライカレー そうめんかぼちゃのサラダ かきたまスープ	とうふ 牛乳 たまご だいず わかめ ぶたにく とりにく	にんじん しめじ しろねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ピーマン たまねぎ レーズン きゅうり そうめんかぼちゃ	米 あぶら でんぷん さとう				
15	金	わかめ ごはん		さんまのしおやき ちぐさあえ じゃぶじる	とりにく 牛乳 さんま わかめ ハム	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな	米 あぶら さといも さとう				
18	月	ごはん		はるまき はりはりあえ ほうきさといものほっこりに	とりにく 牛乳 あつあげ ぶたにく	にんじん しょうが だいこん こまつな たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ	米 あぶら さといも さとう こむぎこ				
19	火	ごはん 食育の日		ぶたにくのスタミナいため ポテトサラダ いわしだんごじる	いわし 牛乳 みそ ハム ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな ごぼう しろねぎ にんにく チンゲンサイ えだまめ ブロッコリー	米 さとう あぶら でんぷん マヨネーズ じゃがいも				
20	水	コッペパン		ウインナー フルーツあわせ あきのみりポトフ	とりにく 牛乳 ウインナー だいず	にんじん たまねぎ はくさい みかん もも アロエ かぼちゃ	コッペパン さつまいも とうにゅうゼリー ぶどうゼリー				
21	木	ごはん		ししゃものいそべあげ もやしのナムル もずくスープ	ししゃも 牛乳 あつあげ もずく あおのり	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな しろねぎ もやし	米 あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん				
22	金	ごはん		パンプキンオムレツ ひじきサラダ ハヤシライス	ぶたにく 牛乳 たまご ひじき だいず	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな しろねぎ キャベツ かぼちゃ とうもろこし	米 あぶら じゃがいも ごま さとう				
25	月	ごはん		そぼろどん きりぼしだいこんのわかめあえ さつまいものみそしる	とりにく 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しろねぎ しょうが えだまめ だいこん キャベツ	米 あぶら さつまいも さとう				
26	火	ごはん		さけのタルタルやき はやとうりのシャキシャキあえ キムチスープ	さけ 牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ パセリ はくさい しろねぎ らっきょう だいこん はやとうり	米 マヨネーズ さとう				
27	水	コッペパン		マーマレードチキン りっちゃんサラダ こめこまカロニのスープ パンプキンパロア	とりにく 牛乳 ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ だいこん トマト しろねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ジャパニーズさとう あぶら こめこまカロニ マーマレード パンプキンパロア				
28	木	ごはん		カレーのからあげ はくさいのたくあんあえ ぶたじる	カレー 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん しろねぎ ほうれんそう こんにゃく はくさい もやし だいこん	米 あぶら さといも でんぷん				
29	金	ごはん		ハロウィンハンバーグ だいこんサラダ パンプキンシチュー	とりにく だいず 牛乳 ぶたにく かまぼこ とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ しめじ ブロッコリー だいこん にんじん	米 あぶら じゃがいも でんぷん さとう				