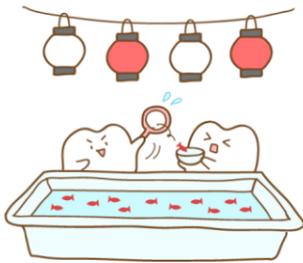


	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)			
朝食	ごはん 味噌汁 五目玉子焼き	ごはん 味噌汁 鶏とぼろ納豆	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮	ごはん 味噌汁 炒り豆腐	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆	ごはん 味噌汁 ハムエッグ	ごはん 味噌汁 豚肉と焼き豆腐の煮物			
	いんげんの金平 牛乳	青梗菜とさつま揚げの炒り煮 牛乳	もやしと胡瓜の胡麻和え のり佃煮	ぜんまいと野菜の煮物 ふりかけ	やさしいた 野菜炒め 牛乳	ごもく 五目きんぴら 牛乳	ずあ オクラのカニポン酢和え 牛乳			
	688kcal	637kcal	507kcal	562kcal	599kcal	629kcal	670kcal			
	昼食	ごはん 中華風スープ ネギ塩チキン ほうれん草のナムル	みたけの社 秋まつり 屋台村へいらっしゃい~!	ごはん ニラ豚卵とじ 菜の花の辛子ポン酢和え 牛乳	ごはん カレイの南蛮漬け 南瓜とベーコンのソテー 牛乳	ごはん 鶏肉とカブの中華旨煮 和風大根サラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 さばの田楽焼き 南瓜といんげんのソテー	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーとベーコンのソテー キャベツのツナサラダ		
		538kcal		706kcal	668kcal	662kcal	632kcal	577kcal		
		夕食		ごはん 味噌汁 揚げだし豆腐の五目あんかけ チャフチェ風マロニー炒め オレンジ	誕生日リクエストメニュー たぬきうどん いなり寿司 りんご	雑穀ごはん 味噌汁 生揚げと茄子の生姜炒め コロコロ野菜ミックスサラダ オレンジ	ハロウィンメニュー ごはん 鶏肉と南瓜のクリームシチュー フロココリーのミックスサラダ かぼちゃプリン	ごはん 味噌汁 めぼるの煮つけ キャベツの塩昆布和え はんぺんの野菜マヨネーズ焼き	ごもく 五目チャーハン きのこのサンラータン 切干キムチ和え ヨーグルト	ごはん すまし汁 豆腐ステーキ肉みぞあん ひじきの和風サラダ オレンジ
666kcal				609kcal	624kcal	762kcal	572kcal	547kcal	628kcal	
栄養日 の 価				エネルギー 1892kcal たんぱく質 80g 脂質 42g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1246kcal たんぱく質 40g 脂質 26g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1837kcal たんぱく質 77g 脂質 47g 食塩相当量 7g	エネルギー 1992kcal たんぱく質 77g 脂質 59g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1833kcal たんぱく質 77g 脂質 45g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 1808kcal たんぱく質 76g 脂質 54g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 1875kcal たんぱく質 82g 脂質 43g 食塩相当量 7.2g
										

さて！今週の給食は二つのイベントが入っております！まずはみなさんが心待ちにしていたであろう、みたけの社秋まつりがいよいよ29日（火）に開催されます～！今年は食堂のスペースを「みたけ屋台村」として、お祭りにちなんだメニューを準備して、お待ちしております♪今回提供されるものは、みなさんに聞き取った内容からいくつか選んで準備しました。みなさんお祭りといえこれ！というのがあるようで、人気のメニューが勢ぞろいしていますよ(^_^)お祭りのメニューは必ずみなさんが食べられるように準備していますので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。…あとは食べ過ぎ注意です！！

また、31日（木）夕食はハロウィンメニューです。ハロウィンといえればかぼちゃのイメージだと思えますが！実は、ハロウィンの始まりとなったところでは「かぶ」を使っていたそうですよ？！ハロウィン用に飾るかぼちゃは皮までオレンジ色の「ペポカボチャ」という種類のもので、普段私たちが食べている種類とはまた別の物になります。行事がもりだくさんです、お楽しみに～♪