

月				火				水				木				金							
たべるときの マナーどうかな？								姿勢がいいと→内臓元気！								27				28			
31				1				2				3				4							
エネルギー たんぱく質 しつ 624 kcal 26.2 g 16.7 g				エネルギー たんぱく質 しつ 673 kcal 30.8 g 28.2 g				エネルギー たんぱく質 しつ 602 kcal 21.2 g 15.2 g				エネルギー たんぱく質 しつ 636 kcal 20.5 g 21.5 g				エネルギー たんぱく質 しつ 612 kcal 21.9 g 20.6 g							
まめまめごはん りゅうにゅう ちくわのてんぷら きんぴらごぼう ひやしとうもろこし				こくとうパン りゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ				カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー りゅうにゅう				ごはん りゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため かぼちゃのてんぷら わかめとたまごのスープ				コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー コーンポタージュ							
7				8				9				10				11							
エネルギー たんぱく質 しつ 594 kcal 31.7 g 14.4 g				エネルギー たんぱく質 しつ 599 kcal 20.1 g 26.5 g				エネルギー たんぱく質 しつ 598 kcal 28.0 g 12.8 g				エネルギー たんぱく質 しつ 631 kcal 21.4 g 19.9 g				エネルギー たんぱく質 しつ 721 kcal 24.0 g 30.9 g							
ごはん りゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっばのにびたし れいとうみかん				コッペパン りゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ				ひやしうどん おにぎり ささみのてんぷら ほうれんそうのじゃこあえ リンゴミニゼリー りゅうにゅう				ごはん オオクボール はくさいのツナあんかけ きのこのちゅうかふうスープ とうにゅうプラマンジェ りゅうにゅう				オリーブパン りゅうにゅう チリコンカン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー							
14				15				16				17				18							
エネルギー たんぱく質 しつ 557 kcal 25.8 g 12.8 g				エネルギー たんぱく質 しつ 588 kcal 24.1 g 22.7 g				エネルギー たんぱく質 しつ 628 kcal 30.8 g 19.1 g				エネルギー たんぱく質 しつ 713 kcal 30.0 g 31.7 g				エネルギー たんぱく質 しつ 626 kcal 30.7 g 23.8 g							
ごはん りゅうにゅう いわしのうめに こまつなどえのきのあえもの ひやしとうもろこし なし				コッペパン りゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ				ルーローはん せんざりじゃがいものあえもの トマトとたまごのスープ りゅうにゅう				てまきずし ごまみそじる りゅうにゅう				こめこパン ポークピカタ ブロッコリーのソテー りゅうにゅう ベーコンとじゃがいものスープ さつまいものキャラメルソース							
21				22				23				24				25							
けいろうのひ				こくみんのきゅうじつ				しゅうぶんのひ				ごはん りゅうにゅう いかのチリソースに もやしのごまあえ チンゲンサイのスープ だいがくいも				かやくごはん りゅうにゅう さといものにも やししゃも すまじる おつきみデザート							
28				29				30				初登場！ 外国の料理を知ろう！ TAIWAN たい わん りょう り こん だて 台湾料理献立 「魯肉飯(ルーローはん)」は、甘辛く煮込んだ豚肉をごはんのにのせた、台湾の郷土料理です。五香粉(ウーシャンフェン)というスパイスを使うのが特徴です。他に、じゃがいもをせん切りにした料理やスープにトマトを入れる料理も多いそうです。 MINCED PORK RICE											
エネルギー たんぱく質 しつ 589 kcal 29.3 g 15.2 g				エネルギー たんぱく質 しつ 620 kcal 26.2 g 24.1 g				エネルギー たんぱく質 しつ 590 kcal 25.6 g 20.5 g															
ごはん りゅうにゅう さけのあげびたし ヨーグルト ほうれんそうとえのきのあえもの じゃがいもとわかめのみそじる				コッペパン りゅうにゅう ひじきコロッケ キャベツとソーセージのソテー ジュリエンスープ				ごはん りゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのごまみそあえ ゆばのすまじる なし															

月

火

水

木

金

食の備え

を見直しましょう

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

備える

ローリングストック

買い足す

食べる

29

始業式

30

小学校午前授業

31 牛乳 豆まめごはん きんぴらごぼう 竹輪の天ぷら	1 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ	2 ごはん(M) 牛乳 カレーライス(ルウ) ブロッコリーのサラダ すだちゼリー	3 ごはん(M) 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め かぼちゃの天ぷら わかめと卵のスープ	4 コッペパン はちみつ牛乳 ケチャップフランク コーンポタージュ キャベツのカーネーション
---	--	--	---	--

7 ごはん(M) 牛乳 豚肉のしょうが焼き なっばの煮びたし 冷凍みかん	8 コッペパン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き ミネストラスープ カリフラワーのカレーライス	9 おにぎり 牛乳 冷やしうどん ほうれん草のじゃこ和え ささみの天ぷら	10 ごはん(M) 牛乳 オオクボール きのこの中華風スープ 白菜のツナあんかけ	11 オリーブパン 牛乳 チリコンカン ゆでキャベツ あげじゃが(カレー粉)
--	---	--	--	--

14 ごはん(M) 牛乳 いわしの梅煮 冷やしうどん 小松菜とエノキの和え物	15 コッペパン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め もやしスープ じゃがいものリヨン風	16 ごはん(M) 牛乳 ルーロー飯(具) せん切り トマトと卵のスープ	17 すしごはん(S) 牛乳 手巻きずし(具) ごまみそ汁 チンゲンサイのスープ	18 米粉パン 牛乳 ポークピカタ ベーコンとじゃがいものスープ ブロッコリーのソテー
--	--	--	--	---

21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ごはん(S) 牛乳 いかのチリソース煮 もやしのごま和え チンゲンサイのスープ	25 牛乳 かやくごはん 里芋の煮物 すまし汁
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--	---

28

ごはん(S) 牛乳

さけの揚げだし

じゃがいもとワカメのみそ汁

ヨーグルト

29

コッペパン 牛乳

ひじきコロッケ

キャベツとソーセージのソテー

ジュリエンスープ

30

ごはん(M) 牛乳

さんまのしょうが煮

ゆばのすまし汁

なし

水は必需品!

1人1日3Lが目安です。

3L×人数×3日分あるとベスト。もし賞味期限が切れた水があっても洗い物に使えますよ。

カセットコンロがあれば、食べられる食品の幅が広がります!

耐熱ポリ袋に食材や水を入れていろいろ調理できます!