

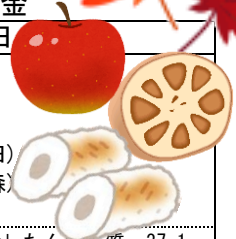







月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	この週の締切は 10月23日
ドライカレー 揚げ牛蒡サラダ 豆乳みそスープ 牛乳  エネルギー 895 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 2.9 g	<b>文化の日</b> 	かき揚げ丼 ふるふき大根 かす汁 牛乳  エネルギー 729 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 4.1 g	レンチーリヤス(レンズ豆のご飯) パステウ(ブラジル風揚げ餃子) ピナグレッツ(芋が) ブラジル風スープ 牛乳 <b>ブラジル風の献立</b> ブラジル風プリン(プリン・レイコンデソート)	麦ご飯 豆腐のまご揚げ ビギキとリンコの煮物 きりたんぼ汁(秋田) りんごゼリー(青森) 牛乳  エネルギー 948 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.2 g	
9日 麦ご飯 煮込みハンバーグ おかひじきの醤油かけ 味噌汁大油葱若 牛乳  エネルギー 875 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 4.1 g	10日 あんかけチャーハン 春巻き 辛味野菜 豆腐とコーンのスープ 牛乳	11日 麦ご飯 魚のピザチーズ焼き コーンポテト 牛蒡の胡麻和え 味噌汁、白菜、ソダ 牛乳	12日 親子丼 みそ煮込み 浅漬、別、大葉 こづゆ(会津) コーヒー牛乳  エネルギー 792 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.6 g	13日 ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム ピサンゴレン 牛乳 <b>インドネシア風の献立</b>	10月30日
16日 ビビンバ 大根もち かきとリンコのスープ 牛乳  エネルギー 774 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g	17日 麦ご飯 鮭のけんちん蒸し かぶの浅漬け 肉じゃが 野菜の粕汁 牛乳 	18日 肉団子と茸のカレー 野菜の甘酢漬け 味噌スープ、牛乳 	19日 麦ご飯 鱈の香味だれ 蒸し南瓜 豆腐のオイスターソース煮 味噌汁、サシ、油揚 牛乳 	20日 タコライス 人参しりしり 沖縄風豚汁 牛乳 <b>沖縄風献立</b> 	この週の締切は 11月6日
<b>23日 「いただきます」「ごちそうさま」</b> <b>のあいさつをしっかり</b> <b>勤労感謝の日</b> 	24日 さんまの蒲焼丼 田舎煮 おかひじきの醤油かけ 味噌汁、里芋、大根・柿・牛乳  エネルギー 859 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.2 g	25日 麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 野菜のオムレツ焼き 芋こ汁 冬里白大油人牛 牛乳	26日 キムチチャーハン チャプチェ トック 牛乳	27日 ピラフ きのこクリームスープ シーフードサラダ レンズ豆のカレースープ 牛乳  エネルギー 862 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.2 g	この週の締切は 11月13日
30日 中華丼 肉団子のもち米蒸し 茸の酸辣湯 牛乳  エネルギー 848 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.1 g	<b>収穫祭と新米</b> 「実りの秋」ともいわれるように、秋には様々な作物が収穫されます。現在、『勤労感謝の日』になっている11月23日には宮中で「新嘗祭(にいなめさい)」がとり行われます。これは、飛鳥時代に始まったとされ、お米など穀物の収穫を感謝する行事です。このような秋の収穫に感謝する行事は世界各国にあります。 				例えばアメリカでは11月の第4木曜日を「感謝祭(サンクスギビングデー)」とし、国民の祝日にしています。これはアメリカに渡った最初の移民の人たちが、インディアンの人たちの助けを得ながら初めて作物を本格的に実らせることができたお礼にインディアンの人たちを招待して一緒に食事をしたことが始ま