


月	火	水	木	金
	1 牛乳 キムタクごはん ミネストローネ 山賊焼き かみかみサラダ 5-4希望献立	2 牛乳 麦ごはん きのこのハヤシライス マセドアンサラダ 梨 小1~3年 2こ 小4~6年 3こ 中学生 4こ	3 牛乳 コッペパン ほたてと白菜のスープ チキンバーグ コードレサラダ リンゴジャム 	4 牛乳 麦ごはん マーボー丼 春雨サラダ 手作りチーズケーキ 小学校欠食
	7 牛乳 麦ごはん かみかみ献立 のっぺい汁 みそヒレカツ ハリハリ漬け	8 牛乳 麦ごはん みそ汁 ヒラマサ塩麴焼き 五目きんぴら	9 牛乳 おいなりさん うどん汁 ちくわの磯部揚げ 即席漬け 巨峰っこゼリー	10 牛乳 ココア揚げパン ABCスープ サイコロステーキ 寒天サラダ 5-1希望献立
14  体育の日  19日の家庭料理の手づくり料理を楽しむ日	15 牛乳 まつもとの日 野沢菜ごはん はるさめスープ 鶏肉の波田漬けカップ焼 まぜっこサラダ 波田漬けには 波田のすいかと りんご入り	16 牛乳 麦ごはん 白菜そぼろ汁 かじきのかりん揚げ ごぼうサラダ	17 牛乳 ぶどうパン オニオンスープ ペンネのトマトソース煮 大豆のサラダ	18 牛乳 麦ごはん みそ汁 白糸ダラ竜田 切干大根の炒り煮
21 牛乳 栗ごはん  きのこ汁 さんまの塩焼き のり酢あえ 5-3希望献立	22 即位礼正殿の儀 	23 牛乳 麦ごはん 沢煮椀 厚揚げと豚肉のみそ炒め からしあえ	24 牛乳 食パン ジュリエンヌスープ 鶏のから揚げチリソース 枝豆サラダ レモンタルト	25 牛乳 麦ごはん ビーンズカレー 大根とホタテのサラダ フルーツ白玉
28 牛乳 麦ごはん かみなり汁 豚肉のしょうが炒め シャキシャキポテトサラダ ミルメーク	29 牛乳 中1欠食 キムタクごはん かきたま汁 チキンのコーンフ레이크焼 シーザーサラダ 5-2希望献立	30 牛乳 麦ごはん 豚汁 ミナミカゴマス照り焼き さつま芋の甘煮	31 牛乳 ねじりパン かぼちゃのポターージュ 豆乳コロック ブロccoliリーサラダ 小6欠食	

秋は 野菜・いも・きのこがおいしい!



秋は土の中で育つ野菜がたくさんとれます。体のあたたまる煮物や、保存がきける漬物などに变身!

こちらも土の中で育つ芋類です。おかずにも汁の具としても、デザートにも使えます。

長野県はきのこがたくさんとれます。秋は山でとれたきのこがお店に並びます。

知っていますか? 信州ACE プロジェクト

県ホームページを見てね!

塩分ひかえめに

辛みはかくし味程度でも、香りでひきしまる。

酸味を加えると良い味加減に。

ごまの香ばしさを加えて。

都合により献立が変更になることがあります。

だしをしっかりとった汁ものは塩分少なめでちょうどよい。

薬味のかおりでうす味に。

