



日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	エネルギー (kcal)	水分 (g)
3	(月)	じゃこ菜飯 豚バラ肉と大根の煮物 おほか和え	ちりめんじゃこ 米 むぎ ごま サラダ油 清酒 菜飯の素 ぶた肉 こんにゃく 米サラダ油 三温糖 にんじん だいこん 清酒 みりん しょうゆ かつおぶし こまつな キャベツ えのきたけ にんじん しょうゆ 三温糖 清酒	614	21.1
4	(火)	黒パン 豆腐のミートグラタン ポテトサラダ	黒パン とうふ ぶた肉 チーズ 米サラダ油 薄力粉 切干だいこん たまねぎ しょうが にんにく 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ ハム ノンエッグマヨネーズ じゃがいも きゅうり にんじん 塩 こしょう 穀物酢	628	28.3
5	(水)	カレーライス 豆っ子サラダ 冷凍みかん	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 塩 こしょう ぶどう酒 ハム ごま油 三温糖 にんじん だいこん キャベツ えだまめ スイートコーン 塩 しょうゆ 穀物酢 洋からし 冷凍みかん	692	23.6
6	(木)	肉うどん かき揚げ ミニトマト	あぶらあげ ぶた肉 冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 干しいたけ ねぎ こまつな にんにく しょうが みりん 清酒 しょうゆ イカ 鶏卵 薄力粉 たね油 たまねぎ ごぼう にんじん ベーキングパウダー 自然塩 ミニトマト	582	23.9
7	(金)	麦ごはん 鯖の西京焼き ごま和え すまし汁	米 むぎ 米サラダ油 清酒 さば 清酒 みりん 三温糖 西京みそ 三温糖 ごま もやし こまつな にんじん 清酒 しょうゆ とうふ えのきたけ ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 塩	594	23.7
11	(火)	きのこスパゲッティー パリパリサラダ スイートパンプキン バターライス	ベーコン イカ スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム こまつな 精製塩 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ 唐辛子 ワタナ なたね油 米サラダ油 三温糖 キャベツ きゅうり だいこん にんじん スイートコーン 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 牛乳 鶏卵 三温糖 バター かぼちゃ 米 米サラダ油 バター にんじん 塩 こしょう 粉パセリ	590	26.2
12	(水)	チーズハンバーグの トマトソースがけ フレンチサラダ	ぶた肉 とり肉 鶏卵 チーズ パン粉 三温糖 塩 こしょう ナツメグ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ にんじん きゅうり キャベツ スイートコーン 米サラダ油 穀物酢 しょうゆ こしょう 塩	642	25.3
13	(木)	麦ごはん のりの佃煮 白身魚のねぎソース 貝だくさんみそ汁	米 むぎ 米サラダ油 清酒 刻みのり しょうゆ みりん 三温糖 メルルルサ でん粉 たね油 ごま油 にんにく ねぎ 清酒 しょうゆ みりん とうふ みそ ごぼう にんじん だいこん こまつな 米サラダ油 みそ	592	23.3
14	(金)	はちみつパン ポークシチュー フライドポテトサラダ	はちみつパン ぶた肉 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶどう酒 塩 こしょう オールスパイス トマトケチャップ トマトピューレ じゃがいも たね油 にんじん キャベツ きゅうり 塩 こしょう チリパウダー 穀物酢 しょうゆ 洋からし	608	24
17	(月)	麦ごはん 鮭の味噌野菜焼き のっぺい汁	米 むぎ 米サラダ油 清酒 さけ みそ 三温糖 清酒 みりん しょうゆ ごま油 にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ とり肉 あぶらあげ 米サラダ油 さといも こんにゃく でん粉 塩 しょうゆ 清酒 にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ	570	29.9
18	(火)	里芋ごはん かきたま汁 みたらし団子	あぶらあげ 米 米サラダ油 さといも にんじん しめじ 清酒 塩 しょうゆ みりん とり肉 とうふ 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな 清酒 塩 しょうゆ 白玉もち 三温糖 しょうゆ でん粉	625	22.7
19	(水)	とりそぼろご飯 キャベツと 厚揚げの味噌汁 巨峰	とり肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま しょうが にんじん さやいんげん 清酒 しょうゆ みりん なまあげ みそ キャベツ ねぎ こまつな みそ きよほう	619	27.9
20	(木)	ごまきなご揚げパン ABCスープ チーズサラダ	きな粉 ツイストパン たね油 ごま 三温糖 塩 とり肉 ベーコン マカロニ 米サラダ油 たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ 塩 ぶどう酒 しょうゆ こしょう 粉パセリ チーズ にんじん キャベツ きゅうり 三温糖 穀物酢 米サラダ油 塩 こしょう しょうゆ	606	28
21	(金)	塩ラーメン カルピスゼリーポンチ	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし スイートコーン こまつな ねぎ 清酒 塩 こしょう しょうゆ さとう カルピス パイン缶 黄桃缶 みかん缶 粉かんでん ラム酒	558	19.9
24	(月)	中華丼 ワンタンスープ コッペパン	ぶた肉 なたね油 イカ えび うずら卵 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 ごま油 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ 清酒 塩 こしょう しょうゆ とり肉 米サラダ油 にんじん もやし ねぎ こまつな ワンタン皮 清酒 塩 こしょう、しょうゆ コッペパン	596	30.6
25	(火)	キーマカレー ごぼうサラダ グレープゼリー	ぶた肉 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ トマト缶 トマトジュース カレー粉 ガラムマサラ ターメリック チリパウダー 中濃ソース ウスターソース しょうゆ ノンエッグマヨネーズ ごま油 三温糖 ごま ごぼう にんじん きゅうり キャベツ スイートコーン しょうゆ 穀物酢 さとう グレープジュース 粉かんでん ゼラチン	578	24.7
26	(水)	わかめごはん カジキのピリ辛揚げ 切り干し大根の煮付け みそ汁	わかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒 かじき でん粉 たね油 ごま油 三温糖 トウバンジャン 清酒 しょうゆ みりん さつまあげ 切干し大根 にんじん 米サラダ油 三温糖 清酒 みりん しょうゆ あぶらあげ みそ だいこん こまつな わかめ	629	25.7
27	(木)	りんごジュース スパゲティ ミートビーンズソース コールスローサラダ かぼちゃのチーズケーキ ジョア(白ぶどう)	りんごジュース ぶた肉 チーズ だいす スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ 精製塩 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ さとう 米サラダ油 紫キャベツ キャベツ スイートコーン 塩 こしょう 穀物酢 クリームチーズ 鶏卵 牛乳 グラニュー糖 薄力粉 かぼちゃ ジョア(白ぶどう)	714	24.3
28	(金)	ソースカツ丼 貝だくさんみそ汁	とり肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 パン粉 たね油 三温糖 キャベツ 清酒 塩 こしょう みりん しょうゆ ウスターソース あぶらあげ とうふ みそ 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな ねぎ 清酒 みそ	604	25.7

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

食中毒に注意

秋といえはさんま、さばと魚の美味しい季節です。新鮮な魚は生で食べたくなるものですが、生魚には食中毒となる『アニサキス』が寄生している可能性があります。旬の食材を安全に食べるためにも食中毒の種類やアニサキスの予防策を知っておきましょう。食中毒はその原因によって、①細菌性②ウイルス性③寄生虫性④化学物質性⑤自然毒性の5つに大別されます。アニサキスは寄生虫性の食中毒になります。クジラや魚の体内に生息する寄生虫で、魚の内臓に寄生し、魚が死ぬと筋肉へ移動します。人が魚を食べる際にこのアニサキスを生で食べることで、食中毒(アニサキス症)が発症してしまうのです。アニサキスは、人の体内では長く生きられず、1週間以内には死ぬといわれています。そのため、腹痛などの症状があってもほとんどの場合は自然によくなります。発症はサバによるものが最も多く、ほかにはイワシ、アジ、タラ、サケ、イカ、サンマなどにもみられます。

アニサキスは加熱(60℃で1分)や冷凍(-20℃で24時間)で死滅するため、加熱・冷凍後に食べれば問題ありません。そうはいつても、天然の魚を生で食べたいという方は多いと思います。アニサキスの大きさは長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいのため、目で見るができます。刺身を食べる際は、白色の糸のように見えるアニサキスがいないことを目視確認することが大切です。また、魚が新鮮なうちに内臓を取り除けば、アニサキス症になるリスクは低くなります。以上のことに注意し、秋が旬の食材を家庭でも取り入れてみましょう。



7日はスポーツの日献立として運動をする前の糖質・脂質・タンパク質をバランスよく摂取できるもの、27日はハロウィン献立としてかぼちゃのケーキを、28日は運動会応援献立としてソースカツ丼を提供します。