

3日(月)	4日(火)	5日(水) ★季節の献立	6日(木)	7日(金) ★目に良い献立	7日 目に良い献立
味つけのり 牛乳 トッポギ入りタッカルビ ごはん 中華スープ	パン かぼちゃサラダ 牛乳 ポロニアカツ 玉ねぎスープ(2個)	キャベツのじゃこ和え 牛乳 きのこソースハンバーグ ごはん 豆腐のすまし汁	大豆の磯和え 牛乳 高野豆腐の中華炒め ごはん ワンタンスープ	魚の骨に注意 根菜サラダ 牛乳 パン きびなご黒ごまフライ パンプキンソイチャウダー	目の疲れをとる効果がある栄養素が多く含まれている食材を取り入れた献立です。 ビタミンA(βカロテン) 現代人は、スマートフォンやパソコン等を日常的に使うため、目が疲れやすくなっています。積極的にビタミンが豊富に含まれた食材を食べるようにしましょう。 また、きびなご黒ごまフライは、1人4～5尾です。
11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	20日 食べよう兵庫の食材
さつまポテト 牛乳 大根とツナの和え物 ごはん 豚肉のうま煮	ひじきとれんこんの炒め煮 牛乳 鶏肉のおろしソース ごはん かぼちゃの味噌汁	プチチーズ(3個) 牛乳 コーンのソテー ごはん 大豆ミートカレー	魚の骨に注意 海と畑のサラダ 牛乳 パン 鯉のオーロラ揚げ 押し麦スープ	にんじんのごま炒め 牛乳 豚ピリごはんの具 ごはん トック	『わかめ』は、主に三陸地方や徳島県での生産が多いですが、兵庫県でも多く生産されています。 鳴門の激流、中瀬の冷たい水で育てられているため、しゃきとした歯ごたえがあり、また柔らかく甘みがあります。 今回は、県産のわかめをすまし汁に使用しています。味わって食べましょう。
18日(火)	19日(水)	20日(木) ★食べよう兵庫の食材	21日(金)	24日(月)	24日 竹輪のゆかり揚げ
キャベツとブロッコリーのサラダ 牛乳 パン ダンドリーチキン トマトスープ	豚肉とこんにゃくの炒め煮 牛乳 ごはん さつま汁	キャベツと小松菜のごま和え 牛乳 魚の骨に注意 鯖の照り焼き ごはん すまし汁	スパゲティ 牛乳 パン 鶏肉とパプリカの野菜スープ ソテー	キャベツと親鶏の和え物 牛乳 竹輪のゆかり揚げ ごはん 根菜味噌汁	今回は、1人分の目安は約3～4個です。量に気を付けて配食しましょう。
25日(火) ★季節の献立	26日(水)	27日(木)	28日(木)	31日(月) ★季節の献立	31日 季節の献立
パン 牛乳 豚肉と大豆のトマト炒め 森のきのこのクリームシチュー	ごま炒りめん 牛乳 じゃがいもと鶏肉の炒め物 ごはん つくねスープ	味つけのり 牛乳 豚肉ともやしのごま炒め ごはん 関東煮	アセロラゼリー 牛乳 キャベツのソテー パン おからコロッケ 卵スープ	魚の骨に注意 切干大根の和え物 牛乳 秋刀魚の塩焼き ごはん 豚汁	秋刀魚は、秋から晩秋にかけてが旬の魚です。 店頭には並んでいる秋刀魚は、ウロコがほとんど無い状態ですが、細かく綺麗なウロコをもっています。 秋刀魚のウロコは、薄くとてもはがれやすいため、漁獲される際に網の中で大量の秋刀魚同士がこすれあうことでウロコがほとんど落ちてしまうそうです。 店頭には並んでいる秋刀魚を見かけた時はウロコが付いていないか観察してみましょう。

