

# 10月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金	
2 ごはん オニオンスープ  れんこんのはさみ揚げ きのこのペンネ ブロッコリーとツナの和え物  ペンネは、パスタの一種です。ペン先のように斜めに切られた特徴的な形をしています。	3 ごはん かみかみどん  ポークぎょうざ チンゲン菜と竹輪のソテー パインアップル缶  「かみかみどん」には、こんにやく・ごぼう・きくらげなど、かみごたえのある食材が入っています。ご飯にのせて食べましょう。	4 ごはん 野菜のすまし汁  さわらのみりんづけ ポテトサラダ 筑前煮 すりおろしりんごゼリー  さわらの骨に気をつけて食べましょう。りんごゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れてください。	5 ごはん 中華スープ  ビーフコロケ ツナのおろし和え あまからごぼう  「ツナのおろし和え」は、ツナ・しめじを大根おろしと和えたものです。さっぱりといただけます。	6 ごはん 厚揚げと大根の ごまみそ煮  魚介ナゲット キャベツとハムのサラダ エリンギとコーンの バター炒め  エリンギはとても歯ごたえの良いきのこです。今日はコーンと一緒に、バターしょうゆ味で炒めています。	
<b>ごはんは 写真を目安に 盛り付けましょう</b> 	10 ごはん 焼き肉  チヂミ 玉ねぎとウインナーのソテー かぼちゃの煮物  かぼちゃは、今から400～500年前にカンボジアから日本に伝わったと言われています。	11 コッペパン コーンスープ  白身魚フライのソースかけ マカロニサラダ もやしのカレーソテー りんごジャム  白身魚の骨に気をつけて食べましょう。パンの袋、りんごジャムの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。	12 ごはん じゃがいもと ウインナーのスープ  鶏肉のから揚げ ほうれん草のおかか和え 切干大根の煮物  切干大根は、大根を細く切った後、干して作ります。乾燥させることで甘みとうま味が凝縮します。	13 ごはん マーボー豆腐  かぼちゃチーズフライ 大根サラダ かつおふりかけ がんもどきの煮物  がんもどきは、「がん」という鳥の肉に似ていたので、このように名付けられたと言われています。	
	16 ごはん のっぺい汁  ぶりの照り焼き 茎わかめの炒め物 小松菜のおかか和え さつまいものレモン煮  ぶりの骨に気をつけて食べましょう。さつまいもは、秋が旬の野菜です。英語ではスイートポテトと言います。	17 ごはん ポトフ  フライドチキン ひじきの煮物 ツナとキムチの炒め物  ひじきは海藻の一種です。カルシウムや食物繊維が多く含まれる、とてもヘルシーな食材です。	18 ごはん 豆腐のみそ汁  かつおフライのソースかけ 白菜と竹輪の煮物 ごぼうと牛肉のきんぴら ゆかりふりかけ  かつおの骨に気をつけて食べましょう。ゆかりふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。	19 ごはん パンプキンスープ  鶏肉の照り焼き キャベツのソテー フルーツナタデココ  パンプキンスープはかぼちゃのスープです。牛乳、生クリーム、チーズが入っていてコクのある仕上がりになっています。	20 ごはん 肉団子のスープ煮  ポークコロケ 春雨サラダ 人参とコーンの ケチャップ炒め  春雨は、さつまいもや緑豆などのでんぷんから作られます。つるつるした歯ごたえが特徴的です。
23 ごはん ジュリエンスープ  鶏肉の黒こしょう焼き いかと大根の煮物 白菜のお浸し  黒こしょうは、こしょうの実を熟す前にとり、皮付きのまま乾燥させたものです。	24 ごはん ポークカレーライス  春巻き れんこんの ごまマヨネーズ すりおろし洋なしゼリー 福神づけ  春巻きは英語で「スプリングロール」と言います。ゼリーの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。	25 ごはん わかめスープ  牛肉のオニオンソース炒め チンゲン菜とウインナーの ソテー なすとトマトのグラタン  チンゲン菜は、6つの食品群の中の第3群、緑黄色野菜のひとつです。	26 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁  ささみチーズフライ もやしとハムのソテー ひじきふりかけ ピーマンと竹輪の炒め物  みそ汁は、削り節とだし昆布でだしをとっています。ひじきふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。	27 米粉豆乳パン(A) ミルクパン(BC) ※ 鶏肉のトマト煮  コーンしゅうまい ブロッコリーとツナのサラダ さつまいもとベーコンの炒め物 みかん缶  ブロッコリーは、花のつぼみ部分を食べる野菜です。畑でそのまま育つときれいな黄色い花が咲きます。パンの袋はストローのごみ袋に入れてください。	
30 ごはん セルフチキンライス  豆腐ナゲット ペペロンチーノ ほうれん草の和え物  セルフチキンライスは自分でご飯に混ぜてチキンライスにして食べましょう。	31 ごはん 豚汁  さばのみりんづけ かぼちゃプリン 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーとハムのサラダ  さばの骨に気をつけて食べましょう。かぼちゃプリンの空き容器はストローのごみ袋に入れてください。	 <b>このマークのおかずは 小学校給食と同じ メニューです</b>			 <b>1 杯半</b> <b>お玉マークを目安に 盛り付けましょう マークのない日は汁物です</b>

 箸・ナフキンは毎日持ってきましょう  スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)  
 B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)  
 C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)