

10月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちょうしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱく質 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょくもつせんにい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		しじつ 6群
1	金	ギョーザどん	○	ビーフンサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ ソフールぶどう	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり きくらげ えのき チンゲンサイ	こめ むぎ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	にらやキャベツなどの入ったギョーザの具をそぼろにして、ご飯にかけて「ギョーザ丼」。ギョーザの味がするからお楽しみに。
4	月	むぎごはん	○	あきさけのてりやき いそかあえ いものこじる ハニーピーナッツ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さといも	ごま ピーナッツ	秋の味覚がおいしい季節になってきました。秋鮭や里芋は今が旬の食べ物です。
5	火	☆小5きぼうこんだて☆ ジャージャーめん	○	ナムル はるさめスープ りんご やきいも	ぶたにく こおりどうふ ハム みそ ベーコン		こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ だけのこ さとう たまねぎ レタス りんご	ちゅうかめん かたくりこ さとう はるさめ さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	8月に食べたジャージャー麺がおいしかったと希望してくれました。麺類だけでは少しお腹が空くので、これからの季節においしい焼き芋をプラスさせてもらいました。
6	水	むぎごはん	○	ねぎしおつくね きりほしだいこんとひじきのにも かぼちゃのみそしる ラフランスゼリー	とりにく ぶたにく とうふ たまご ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが ねぎ えだまめ きりほしだいこん えのき	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ ゼリー	ごまあぶら あぶら	涼しくなってくると、和食がおいしく感じられます。夏に収穫したかぼちゃも秋から冬に向けて甘さを蓄えていきます。
7	木	セサミトースト	○	たことバジルのマリネ トマトスープ じゃがまるくん	たこ ツナ とりにく いんげんまめ ひよこめ	ぎゅうにゅう プロセスチーズ たまご	にんじん トマト パセリ	たまねぎ バジル キャベツ レモン にんにく しめじ	パン さとう マカロニ じゃがいも かたくりこ	バター ごま あぶら オリーブゆ	じゃがまるくんは、じゃがいものタネに片栗粉をまぶして揚げたコロックに似た料理です。
8	金	☆中学生新人戦頑張れ！献立☆ ソースかつおどん	○	たこwinナー あつあげのみそしる スマッシュボンチ	かつお ウィンナー あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パイナップル	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ みかん レモン マンゴー オレンジ	こめ むぎ しらたま サイダー	ごま あぶら	(小)秋の校外学習 明日が支那新人戦の中学生。頑張れ！の気持ちを込めてゲン担ぎ料理を散り始めました♪
11	月	ぶどうパン	○	ぶたにくのきのこソース カラフルサラダ ジュリエンスープ アーモンドフィッシュ	ぶたにく とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう こざかな	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ エリンギ えのき キャベツ だいこん いんげん	パン なまクリーム ドレッシング アーモンド	あぶら	秋になりきのメニューが増えました。きのこが苦手な人もいますが、種類や味つけを変えて、少しでも「これはおいしいぞ！」という発見につながればうれしいです。
12	火	☆おはなしきゅうしやく☆ ～おばけのてんぷら～ むぎごはん	○	マイタゲ・れんこんのてんぷら ぶたにくのたまごとし なめこのみそしる オレンジ	とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ことまつな	まいだけ たまねぎ しいたけ みつば ねぎ オレンジ なめこ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら	こねくんのお弁当に入っていた天ぷらがおいしそうで、うさぎは早速家で作ってみることにしました。うさぎがご機嫌で天ぷらを揚げてくれると、おいしいぞうなにおいに誘われて、山のおばけがこっそりやってきて…
13	水	クリームかけピラフ	○	ツナサラダ かぼちゃプリン	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	こめ むぎ プリン	バター あぶら オリーブゆ	クリームソースやクリームスープがおいしい季節になってきました。クリームかけピラフは、カレーのように、ご飯にクリームソースをかけて食べます。
14	木	☆もみじきゅうしやく☆ くりごもくごはん	○	いがぐりあげ ごもくきんぴら ごまあえ やきプリンタルト しおキャラメルあじ	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しめじ えだまめ たまねぎ しょうが ごぼう こんにゃく キャベツ	こめ むぎ くり パンこ そうめん さとう やきプリンタルト	あぶら ごま	いが栗揚げは新メニュー。肉団子にそうめんをまぶして揚げた、その名の通りいが栗にそっくりな料理です。秋晴れの澄んだ空気の中、給食が食べられますように。
15	金	むぎごはん	○	しろみざかなのもみじやき きりほしだいこんのナムル とうにゅうたんたんスープ グレープフルーツ	ホキ ちくわ みそ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん キャベツ きゅうり しょうが にんにく しめじ チンゲンサイ ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	マヨネーズ ごま	(小)秋の校外学習予備日 白身魚のもみじ焼きは、紅葉をイメージした料理です。今回は献立に合わせて、中華風の味つけにアレンジしてあります。
18	月	☆じゅうざんや おつきみきゅうしやく☆ ツチつなだまごやき だいこんのみそしる きなこくろみつだんご	○	ぶたにく あぶらあげ ツナ みそ たまご きなこ	とりにく あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん えのき ねぎ	こめ むぎ さといも さとう しらたま くるみつ	あぶら	十五夜と十三夜、どちらかしか月を見ない「片見月」は、縁起が悪いと言われています。今夜もきれいな月が見えるでしょうか。ツチつな卵焼きは、その名の通り「ツナ」と「卵」が入った卵焼きです。
19	火	むぎごはん	○	ホイコーロー エビポテト わかめスープ ベリーヨーグルト	ぶたにく えび とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ピーマン パプリカ	しょうが にんにく キャベツ えのき ねぎ ブルーベリー ラズベリー	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ ごま	(小)創立記念日 中学生だけの今日は、中華&韓国風献立です。ホイコーローは、豚肉とキャベツの肉野菜炒めです。
20	水	むぎごはん	○	さばのカレーやき かぶのゆかりあえ さつまじる ひとくちチーズ	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう プロセスチーズ	ほうれんそう	しょうが かぶ キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ さつまいも	ごまあぶら	かぶは、春と秋の2回旬がある野菜です。秋のかぶは、そろそろ旬を迎えます。和え物にしたり煮物や汁物にしたり、冬まで色々な料理で楽しめます。
21	木	☆ひとあしはやい ハロウィンきゅうしやく♪☆ おばけパン	○	バーベキューポー コールスローサラダ パンプキンポタージュ ハロウィンゼリー	ぶたにく ごま	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり むらさきキャベツ とうもろこし たまねぎ マンゴー オレンジ いちご	パン はちみつ ゼリーのもと	ドレッシング あぶら バター	小学校の修学旅行の予定があるので、今年は少し早めのハロウィン給食です。サラダやゼリーは、ハロウィンカラーの見た目にも楽しめる給食です。
22	金	☆おたんじょうびきゅうしやく☆ またけうどん	○	とりにくさつまいものあげに キャロットマフィン	かまぼこ あぶらあげ とりにく うすらのたまご おから	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん まいだけ しょうが いんげん プルーン	うどん かたくりこ さつまいも さとう ホットケーキミックス	あぶら バター	今年とはれるのが早かった舞茸もそろそろ終わってしまいか。舞茸、さつまいもなど秋らしいお誕生日給食です。
25	月	コーンライス	○	バジルチキン いかとうすらのトマトに かぶのコンソメスープ ココアバナナプリン	とりにく いか ベーコン うすらのたまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし かぶ バジル しめじ キャベツ パナナ	こめ むぎ さとう プリンのもと	あぶら オリーブゆ バター	夏のセレクト給食でも人気だったバジルチキンも、今回はバージョン2です。中学生のハンナさんが作ったバジルソースに漬け込んでから焼きます。
26	火	☆おはなしきゅうしやく☆ ～とてもおおきなさんまのひらき～ さんまのかばやきどん	○	がんととんぶのにも たまねぎとわかめのみそしる キウイフルーツ	さんま あぶらあげ みそ がんととき	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ こねぎ キウイフルーツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	またやさんは、買い物大好きです。ある日、市場でとても大きなサンマのひらきを見つけました。みんなと食べようと思って帰りましたが…。そして次の日は大きなスルメ、そのまた次の日は大きな鯛焼きを見つけます。
27	水	わふうきのこ スパゲティ	○	スパイシーポトフ てづくりスイートポテト	とりにく ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	こまつな にんじん	しめじ エリンギ えのき たまねぎ キャベツ	スパゲティ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら オリーブゆ バター ごま	27～29日 (小)修学旅行 手作りのメニューが多い丹波山村の給食ですが、実はスイートポテトを作るのは初めてなんだそう。手作りのおいしさを味わってくださいね。
28	木	むぎごはん	○	いかのくろこしょうやき あつあげのちゅうかいため みそちゅうかスープ ミルクプリン	いか あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが だけのこ チンゲンサイ きくらげ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ プリン	ごまあぶら あぶら	味噌中華スープは、味噌ラーメンをイメージした中華スープです。おかずもスープもご飯がもりもり進む味つけです。
29	金	ナン	○	くろまめとかぼちゃのキーマカレー ハロウィンサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	トマト かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ れんこん	ナン カレールウ ゼリーのもと	あぶら ドレッシング	10/10は目の愛護デーです。今月のカレーは、目によいとされる黒豆とかぼちゃを使ったキーマカレーです。

*つこうにより、こんだてのないようをへんこうするはあいがあります。