

🚶 10 月こんだて表 🧂



令和5年10月号 日野町数育委員会

曜日	スプーン	献立名	体をつくるたべもの	ねつや力になるたべもの	体のちょうしをととのえるたべもの
2 月	ŀ	やさいのうまに	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ ツナ	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう はるさめ・ごまあぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・さやいんげん きゅうの・にんじん
3	1	きなこあげパン ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう	パン・あぶら・さとう	
火	100	ブロッコリーのたまごのサラダ ポトフ ごはん・ぎゅうにゅう	たまご ウインナー ぎゅうにゅう		ブロッコリー たまねぎ・にんじん・キャベツ
4 水		とりにくのコチジャンやき ナムル	とりにく にくだんご	ドレッシング	にんにく もやし・こまつな・にんじん キャベツ・にんじん・たまねぎ
5		あきのたきこみごはん ぎゅうにゅう	あぶらあげ・とりにく ぎゅうにゅう	_ &	にんじん・ごぼう・えだまめ・しいたけ
木		かぼちゃのみそしる	とうふバーグ とうふ・あぶらあげ		かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ねぎ
6 金	1	マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	マカロニ・マヨネーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト とうもろこし・ブロッコリー
10		むぎごはん・ぎゅうにゅう サケのあまこうじやき	ぎゅうにゅう サケ	こめ・おおむぎ	目の愛護デー
火		きんぴらごぼう キャベツのみそしる ブルーベリーゼリー	とうふ・あぶらあげ	さとう・ごま・ごまあぶら ゼリー	ごぼう・あかこんにゃく・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・ねぎ
11		・ むぎごはん・ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	こめ・おおむぎ さとう	にんじん・キャベツ・ブロッコリー
水	l !	きのこのクリームスープ	とりにく・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		たまねぎ・しめじ・エリンギ
12	:	わふうカレーシチュー ふかしいも	とりにく・あぶらあげ	でんぷん・ルウ・あぶら さつまいも	たまねぎ・にんじん・しろねぎ
		<u>きゅうりのこんぶあえ</u> むぎごはん・ぎゅうにゅう	<u>こんぶ</u> ぎゅうにゅう	こめ・おおむぎ	きゅうり・キャベツ
13 金		わかさぎのからあげ ひじきのいために たまねぎのみそしる	わかさぎ ひじき・だいず・ひらてん とうふ・あぶらあげ	あぶら さとう・あぶら 	あかこんにゃく・さやいんげん たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ
16 月		ごはん・にゅうさんきんいんりょう とりにくのすきやき キャベツのカリカリあえ	にゅうさんきんいんりょう とりにく・やきどうふ		ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー
17 火		コッペパン・ぎゅうにゅう ひのなコロッケ(はっぱ・ぶた) チーズいりサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	パン コロッケ・あぶら	ひのなちゃんの日 きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく
		<u>チキンスープ</u> むぎごはん・ぎゅうにゅう	<u>とりにく</u> ぎゅうにゅう	じゃがいも・オリーフあぶら こめ・おおむぎ	にんじん・たまねき・トマト・にんにく
18 水		はくさいのかつおあえ とうがんのそぼろに	さば はなかつお あつあげ・とりにく	さとう・でんぷん	はくさい・こまつな とうがん・にんじん・ねぎ
19		にくめし(寺尻の伝統食) ぎゅうにゅう ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ・さとう ごま	たまねぎ・にんじん ブロッコリー
木 20		とうふのみそしる	とうふ ぎゅうにゅう	さつまいも こめ・おおむぎ	だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・にんじん
金			ぶたにく たまご・とうふ	でんぷん・あぶら・さとう でんぷん	にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマン・しいたけ たまねぎ・ねぎ・とうもろこし
23 月		とりじゃが もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく		たまねぎ・にんじん・あかこんにゃく・さやいんげん もやし・こまつな
		コッペパン・ぎゅうにゅう	なっとう ぎゅうにゅう	パン	世界の味 ベトナム
24 火		にくだんごケチャップあじ なます フォー	にくだんご とりにく		だいこん・にんじん・きゅうり ねぎ・たまねぎ・もやし
25 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひのなのあえもの	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ・おおむぎ こむぎこ・パンこ・あぶら	キャベツ・きゅうり・ひのなのは
_		ぶたじる ちゅうかめん・ぎゅうにゅう	とうふ・ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	にんじん・はくさい・たまねぎ・こんにゃく・ねぎ
26 木		ことがこがられています。 とんこつラーメンじる だいがくいも ゆでえだまめ	ぶたにく・なると	さつまいも・あぶら・さとう	たまねぎ・もやし・はくさい・とうもろこし・ねぎ えだまめ
27 金		すしめし・ぎゅうにゅう セルフてまきずし	ぎゅうにゅう のり・たまご	こめ マヨネーズ	ひのなづけ・きゅうり
		ごはん・ぎゅうにゅう	<u>とりにく・とうふ</u> ぎゅうにゅう	さつまいも こめ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ
30 月		とりのからあげ はるさめナムル	とりにく たまご		にんにく・しょうが にんじん・とうもろこし・きゅうり トマト・たまねぎ・ねぎ
31	17.00	ミニコッペパン・ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく あんにんどうふ	パン	桜谷小リクエスト キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん パイナップル・りんご・みかん

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。❤スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い: 小学校の 10月分の給食費の口座振替日は、9月25日(月)です。10月分の再振替日は、10月10日(火)です。 11月分の給食費の口座振替日は、10月25日(水)です。口座残高の確認をお願いします。



「観さ葉さも後岸まで」というように、 自に自に観さかやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。 秋は、お采や大豆、菫いもなど、皆から日本人の食 生活に免かすこと のできない祥物が 収 種を迎える季節です。また、漢字で「秋カ魚」と書くサシマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの 黛 は、秋にな ると 脂 がのっておいしくなります。 秋の美りや自然の意みに態調し、 省の食べ物をおいしくいただきましょう。



