



# 給食だより 10月



|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| 食欲の秋、食べ物がおいしい季節がやってきました。旬の食材をたっぷり使った給食で、秋を楽しみたいと思います。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。 | <b>火</b>   | <b>水</b>  | <b>木</b>  | <b>金</b>                                   |
|  | 10月1日  | 10月2日   | 10月3日   | 10月4日                                      |
|  | ピザトースト<br>牛乳<br>ブロッコリーサラダ<br>ポトフ                 | むぎごはん<br>牛乳<br>鯖のごまじょうゆ揚げ<br>切り干し大根のうま煮<br>豆腐のみそ汁         | セルフおにぎり<br>鯖ごはん<br>手巻きのり<br>牛乳 福神漬和え<br>いりこ 肉じゃが              | むぎごはん<br>牛乳<br>白身魚のチリソース<br>ナムル<br>わかめスープ  |
| 10月7日  | 10月8日  | 10月9日   | 10月10日  | 10月11日                                     |
| むぎごはん<br>牛乳<br>ハタハタのから揚げ<br>ごま和え<br>すき焼き風煮                               | 黒糖パン<br>牛乳<br>タンドリーチキン<br>りっちゃんサラダ<br>さつまいもポタージュ | むぎごはん<br>牛乳 のっぺい汁<br>赤魚の西京焼き<br>納豆サラダ<br>りんご              | 〈目の愛護デー〉<br>むぎごはん 牛乳<br>元気っ子レバー ゆかり和え<br>厚揚げのみそ汁<br>ブルーベリーゼリー | ハヤシライス<br>牛乳<br>いりこ<br>オムレツ<br>いろどりサラダ     |
| 10月14日   | 10月15日   | 10月16日  | 10月17日  | 10月18日                                     |
| たいいくのひ<br><br>体育の日   | ふりかえきゅうじつ<br><b>振替休日</b>                         | むぎごはん<br>牛乳 ワンタンスープ<br>いかのマヨネーズ焼き<br>アーモンド和え いりこ<br>ヨーグルト | 秋いっぱいごはん<br>牛乳<br>さんまの竜田揚げ<br>梨の酢のもの<br>かまぼこのすまし汁             | むぎごはん<br>牛乳<br>おろしハンバーグ<br>おひたし<br>なめこのみそ汁 |
| 10月21日   | 10月22日   | 10月23日  | 10月24日  | 10月25日                                     |
| むぎごはん<br>牛乳 いりこ<br>チーズ入りササミフライ<br>野菜の青じそ和え<br>ひよこ豆と野菜のスープ                | 即位の礼<br>   | むぎごはん<br>牛乳<br>いわしの磯揚げ<br>大根サラダ<br>筑前煮                    | ねぎじゃこチャーハン<br>牛乳<br>包焼<br>中華酢のもの<br>華風卵スープ                    | むぎごはん<br>牛乳<br>鯖の塩焼き<br>昆布和え<br>里芋の豚汁      |
| 10月28日   | 10月29日   | 10月30日  | 10月31日  |  |
| むぎごはん<br>牛乳<br>豚肉の生姜炒め<br>小松菜の和え物<br>すりみだんごのみそ汁                          | チャンポン<br>牛乳<br>さつまいもと大豆の揚げ煮<br>海藻サラダ             | むぎごはん<br>牛乳<br>あじのバジル焼き<br>きんぴら<br>けんちん汁                  | ソースカツ丼<br>ソーストンカツ<br>ボイルキャベツ<br>牛乳 あらめの炒め煮<br>きのこのみそ汁         |  |
| 今月の旬の食材：さつまいも 栗 里芋 さんま りんご 大根 さば チンゲン菜 西条柿 新興梨                           |  |   |   |  |
|  |  |   |   |  |