



10月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
30 (土)	<p>好き&苦手な食べ物→mixで苦手克服こんだて!!</p> <p>アンケートでみんなの好きなメニューは・・・</p> <p>①から揚げ②カレー③ハンバーグ (給食ではラーメン)</p> <p>苦手な食べ物①なす ②しいたけ ③ピーマン</p> <p>好きなもの+苦手=食べられる!というお母さん、調理員さんのアイデアで生まれたメニュー。ジャージャー麺。</p> <p>『丹後小親子de クッキングレシピ集 夏バージョン』にレシピを掲載しています。苦手克服のアイデアも参考に。</p>			1
スイートカレー ライス(麦ごはん) ヨーグルトサラダ 福神漬 牛乳 (学習発表会)				減量ごはん 鶏のからあげ ジャージャー麺 梨 牛乳 【好き&苦手mix】
4	5	6	7	8
ごはん いかのチリソース 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	ごはん ほきのバジル マヨ焼き ベーコンと 小松菜のソテー ソパ・デ・アホ 牛乳	ごはん 肉じゃが 切干大根と ツナの炒め物 りんご 牛乳	ごはん ささみの甘辛 がらめ アーモンド和え 白菜のみそ汁 牛乳	栗入り赤飯 サバの生姜煮 かき玉汁 ゆかり和え 牛乳 【祭りこんだて】
11	12	13	14	15
ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ パインときゅうりのサラダ コンソメスープ サイダーゼリー 牛乳 【3年リクエスト】	ごはん 肉豆腐 イカのぬた プリン 牛乳	ごはん さつま芋のかき揚げ 昆布豆 豚汁 牛乳 【サツマイモ・豆の日】	ごはん 親子丼 千草和え 大学芋 牛乳	ごはん ハンバーグきのこソースかけ プラート カルトフェルン アイントプフ 牛乳 【世界の料理:ドイツ】
18	19	20	21	22
麦ごはん(特裁米) 鶏肉と根菜の甘辛煮 豆腐のすまし汁 新興梨 牛乳【歯の日】	ごはん(特裁米) キスのから揚げ 卵の花炒り煮 さつま汁 牛乳 【丹後・食の日】	中華丼 (特別栽培米) キャベツの昆布和え 大豆とじゃこのスナック 牛乳	ごはん(特裁米) 卵のミートカップ ツナのおひたし 大根スープ 牛乳	ごはん(特裁米) 豚肉の生姜炒め えのきとわかめの煮びたし のっぺい汁 牛乳
25	26	27	28	29
減量ごはん ミートスパゲッティー キャベツとコーンのソテー 牛乳 【パスタの日】	きのごはん 水菜と柿のサラダ にらたま汁 牛乳 【柿の日】	ごはん 鱈の甘辛がらめ 白菜のごま和え 油揚げのみそ汁 牛乳	ごはん さつまいもとチーズのオープン焼き ねぎのサラダ シュリエンヌスープ 牛乳	キャロットライスのホワイトソースかけ 大根サラダ ハロウィンケーキ 牛乳 【ハロウィン】