



10がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう			
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	
2 (月)	ふりかえきゅうじつ				
3 (火)	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ	たまねぎ
4 (水)	ぎゅうにゅう カレーライス キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ しょうが グリーンピース	たまねぎ コーン にんにく
5 (木)	ぎゅうにゅう バターパン とりにくとポテトのオレンジソース ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	バターパン じゃがいも かたくりこ あぶら マーマレード こめこマカロニ	にんじん キャベツ トマト レモンかじゅう	たまねぎ パセリ にんにく
6 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとチンゲンサイのソースいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう はるさめ	にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし	たまねぎ にんにく
9 (月)	スポーツのひ				
10 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン ちゃんぽん にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ	こがたパン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	しょうが はくさい コーン もやし	こまつな にんじん
11 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら さとう さつまいも	たまねぎ しょうが	
12 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン やきぐりコロッケ ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー	こくとうパン やきぐりコロッケ あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	
13 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとキャベツのしおだれいため すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	ごはん あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	レモンかじゅう えのきたけ
16 (月)	ぎゅうにゅう にくみそどん たまねぎのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あかみそ みそ	ごはん ごま おおむぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	キャベツ パセリ
17 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン すけそうだらのチョリム とりにくとやさいのスープ	ぎゅうにゅう すけそうだら とりにく	コッペパン さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	コーン パセリ
18 (水)	ぎゅうにゅう ごはん だいこんとじゃがいものそぼろに こまつなのごまいため	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	ごはん ごま じゃがいも さとう かたくりこ	だいこん にんじん いんげん こまつな	キャベツ
19 (木)	ぎゅうにゅう ごはん こうやでマーボー ちゅうかふういため	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あかみそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	キャベツ もやし
20 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく つきこんにやく	ごはん かたくりこ あぶら	だいこん にんじん たまねぎ みずな	

23 (月)	あじわいランチ ぎゅうにゅう わぎうめのうめえからあげ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ばいにく しめじ たまねぎ キャベツ にんじん
24 (火)	ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン あきのクリームシチュー やさいのマリネふう	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	こくさんこむぎパン さつまいも さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ コーン にんじん しめじ キャベツ
25 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのいそべあげ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あおさ ちくわ とうふ みそ	ごはん かたくりこ あぶら	だいこん たまねぎ はくさい にんじん
26 (木)	ぎゅうにゅう あじつけパン ハンバーグきのこソース いろどりやさいのスープに	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	あじつけパン あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ えのきたけ キャベツ
27 (金)	ぎゅうにゅう すきやきどん だいこんのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ とうふ つきこんにやく	ごはん さとう あぶら	はくさい にんじん だいこん
30 (月)	ぎゅうにゅう ごはん あじのたつたあげ やさいたっぷりごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら ごま	しょうが もやし はくさい キャベツ たまねぎ にんじん
31 (火)	ぎゅうにゅう てりやきチキンバーガー じゃがいもとたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	しょうが コーン キャベツ たまねぎ にんじん

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。

わぎちょうのうめ

10がつのあじわいランチでは、わぎちょうのうめをつかった「うめえからあげ」をいただきます！

なかすじしょうがっこうでは、6がつにもわぎちょうのうめをつかったからあげがとうじょうしました。おぼえていましたか？

6がつと10がつでは、すこしあじをアレンジしてみました！

またかんそうをきかせてくださいね♪



わぎちょうは、あやべしのみなみがわにあるまちです。

わぎちょうでさいばいされている「なんこううめ」は、つぶがおおきくにくあつなうめで、なんこううめをつかったうめぼしは、むかしながらのえんみのあるうめぼしで、ごはんがすすみます。

うめぼしは、にほんのたいせつなしょくぶんかであり、ほぞんしょくとしてもたべられます。

こんかいはからあげのあじつけにつかいましたが、うめぼしだけでもたべてみてくださいね。