

🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃 **令和5年度 10月のこんだて** 🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃 **かぶと山小学校**

月	火	水	木	金
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
①ごはん ②鶏肉とさつまいものオーロラソースあえ ③ベーコンとキャベツのソテー ④にらたま汁 ⑤牛乳	①ごはん ②栄養満点ナゲット ③ひじき入り炒め物 ④ワンタンスープ ⑤牛乳	①スイートカレーライス(麦ごはん) ②水菜とハムのサラダ ③福神漬け ④りんごゼリー ⑤牛乳	①ごはん ②白身魚の変わり揚げ ③キャベツの即席漬け ④のっぺい汁 ⑤牛乳	①栗入り赤飯 ②竹輪の照り煮 ③たくあんあえ ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳【秋祭り献立】
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
🏆 スポーツの日	①ごはん ②すき焼き風煮 ③おひたし ④プリン ⑤牛乳	①ごはん ②サバの生姜煮 ③煮びたし ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	①ごはん ②おからキッシュ ③大根とツナの和風あえ ④ジュリエンヌスープ ⑤牛乳	①ごはん ②さつまいもとチーズの春巻き ③ひじき豆 ④キャベツのみそ汁 ⑤牛乳【さつまいもと豆の日】
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
①ごはん(特裁米) ②肉じゃが ③切干大根とツナの炒め物 ④こんにゃくのおかか煮 ⑤牛乳	①大豆ライス(特裁米) ②炒めビーフン ③わかめスープ ④梨 ⑤牛乳	①麦ごはん(特裁米) ②鶏肉の梨バーベキューソース ③ごぼうのサラダ ④切干大根のスープ ⑤牛乳【歯の日】	①さつまいもごはん(特裁米) ②キスのカレー天ぷら ③キャベツの昆布和え ④豚汁 ⑤牛乳【たんご食の日】	①親子どんぶり(特裁米) ②千草あえ ③金時豆の甘煮 ④牛乳
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
①ごはん ②鶏肉の香味揚げ ③キャベツとコーンの炒め物 ④さつま汁 ⑤牛乳	①きなこパン ②ハンバーグ ③ゆかり和え ④コンソメスープ ⑤つぶつぶみかんゼリー ⑥牛乳	①バターライス ②ミートスパゲティ ③イカのマリネ ④サイダーゼリー ⑤牛乳【イタリア料理・パスタの日】	①ごはん ②豆腐の中華風煮 ③水菜と柿のサラダ ④アーモンドじゃこ ⑤牛乳【柿の日】	①きのこごはん ②豚肉とねぎのぬた ③かきたま汁 ④ふかし芋 ⑤牛乳
10月30日	10月31日	10月6日<秋祭り献立>		
①ごはん ②ヤンニョムチキン ③わかめ入り中華サラダ ④春雨スープ ⑤牛乳	①キャロットライスのえび入りホワイトソースかけ ②ブロッコリーのサラダ ③かぼちゃのカップケーキ ④牛乳 【ハロウィン】	祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは赤飯やばら寿司です。給食では、この季節にとれる栗を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。お米ともち米に、小豆と栗を入れた赤飯が出るのはこの時期だけです。 日本では、四季を問わずお祝い事があると赤飯を炊いてごちそうをします。赤飯に似た料理で「おこわ」がありますが、これはもち米を蒸した料理全般のことをいいます。おこわに小豆を入れたものが「赤飯」と呼ばれます。赤飯が赤いのは、小豆などのゆで汁を入れて作るからで、赤い色には厄除けや魔除けの意味があります。		