



令和6年度 10月のこんだて



京丹後市立かぶと山小学校

	10月1日(火) ①中華丼 ②キャベツの昆布いため ③金時豆の甘煮 ④牛乳	10月2日(水) ①ごはん ②魚のマヨネーズ焼き ③切干大根のソースいため ④わかめのみそ汁 ⑤牛乳	10月3日(木) ①ごはん ②高野豆腐の卵とじ ③キャベツとわかめの酢の物 ④ナシ ⑤牛乳	10月4日(金) ①ごはん ②ササミのチリソース ③中華サラダ ④ワントンスープ ⑤牛乳
10月7日(月) ①ごはん ②すき焼き風煮 ③ひじきのマヨネーズ和え ④牛乳	10月8日(火) ①ごはん ②鶏肉のさっぱり煮 ③五色和え ④ひつつみ汁 ⑤牛乳	10月9日(水) ①麦ごはん ②スイートカレー ③キャベツとコーンのサラダ ④福神漬け ⑤牛乳	10月10日(木) ①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③大根とツナの和風サラダ ③にらたまスープ ⑤牛乳 【目の愛護デー】	10月11日(金) ①赤飯 ②豚肉の生姜いため ③ゆかり和え ④えのきのみそ汁 ⑤牛乳 【秋祭り献立】
10月14日(月) スポーツの日	10月15日(火) ①メキシカンライス(特別栽培米) ②パインのサラダ ③ビーンズスープ ④牛乳 【世界の料理：メキシコ】	10月16日(水) ①わかめごはん(特別栽培米) ②うどん ③キャベツとベーコンのソテー ④ぶどう ⑤牛乳	10月17日(木) ①ごはん(特別栽培米) ②キスの甘辛がらめ ③卵の花いり煮 ④さつま汁 ⑤牛乳 【たんご・食の日】	10月18日(金) ①さつまいもごはん(特別栽培米) ②竹輪の磯辺揚げ ③磯香和え ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳
10月21日(月) ①ごはん(特別栽培米) ②豚肉と玉ねぎのオイスターいため ③ひじきのナムル ④卵のふわふわスープ ⑤牛乳	10月22日(火) ①ごはん ②キスの南蛮漬け ③こんにゃくのおかか煮 ④けんちん汁 ⑤牛乳	10月23日(水) ①ごまごはん ②さつまいものかき揚げ ③野菜豆 ④豚汁 ⑤牛乳	10月24日(木) 【4年生リクエストメニュー】 ①揚げパン ②ハンバーグ ③ゆかり和え ④春雨スープ ⑤ゼリー ⑥牛乳	10月25日(金) ①減量わかめごはん ②スパゲッティミートソース ③水菜とササミのサラダ ④柿 ⑤牛乳
10月28日(月) ①麦ごはん ②豆腐とエビのうすくず煮 ③切干大根のポン酢いため ④おさつスティック ⑤牛乳 【歯の日】	10月29日(火) ①ごはん ②サバのみそ煮 ③野沢菜いため ④白菜のそぼろ汁 ⑤牛乳	10月30日(水) ①ごはん ②クリスピーチキン ③キャベツとツナのサラダ ④マカロニスープ ⑤牛乳	10月31日(木) ①キャロットライスのホワイトソースかけ ②ブロッコリーのレモンサラダ ③かぼちゃのカップケーキ ④牛乳 【ハロウィン】	

11日(金)【秋祭りこんだて】

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でるのはこの時期だけです。

15日(火)【メキシコ合衆国】

メキシコ料理に欠かせない食材といえば、とうもろこし、豆、「チレ(日本ではチリ)」と呼ばれるとうがらしです。メキシカンライスは、メキシコで食べられてきたピラフに似た料理です。本場ではサルサソースやチリパウダーなどを使い、スパイシーな味に仕上げます。給食ではスパイスは使いませんが、トマトピューレ、鶏肉、ピーマン、エビなどを使って栄養たっぷりに仕上げます。