



10月のこんだてひょう

京丹後市立大宮南小学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん すきやき風煮 キャベツとわかめの酢のもの はちみつレモンゼリー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん スイートカレー 福神漬 キャベツとささみのサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまいものかき揚げ こんにゃくのつるつる炒め 豚汁 牛乳 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">世界の料理・イギリス</div> <ul style="list-style-type: none"> ごはん フィッシュアンドチップス ベーコンとキャベツのソテー ひよこ豆のスープ 牛乳 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">祭り献立</div> <ul style="list-style-type: none"> 栗入り赤飯 ちくわの磯辺揚げ ツナの煮びたし けんちん汁 牛乳
10日	11日	12日	13日	14日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">【スポーツの日】</div> 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンカツみそだれかけ ごま和え ふのすまし汁 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キスのカレー天ぷら きのこのソテー 白菜の中華スープ 牛乳 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">さつまいもと豆の日</div> <ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはん 大豆入りきんぴら ゆかり和え かきたま汁 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の中華風煮 炒めビーフン カフェオレゼリー 牛乳
17日	18日	19日	20日	21日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特別栽培米) ハンバーグ きのこソース ブロッコリーのサラダ マカロニスープ 牛乳 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">歯の日</div> <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん(特別栽培米) 鶏肉と根菜の甘辛がらめ 豆腐のみそ汁 なし 牛乳 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">たんご・食の日</div> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(特別栽培米) キスとごぼうのからあげ うのはな炒り煮 大根のみそ汁 牛乳 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">3年生リクエスト献立</div> <ul style="list-style-type: none"> 梅ごはん からあげ(カレー味) ツナサラダ みそ汁 プリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き寄せごはん(特別栽培米) ひじきマヨネーズ和え のっぺい汁 牛乳
24日	25日	26日	27日	28日
<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 即席漬 焼きいも 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバの松前煮 ごぼうマヨネーズ和え すまし汁 牛乳 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">柿の日</div> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のねぎソース みずなかきのサラダ わかめのスープ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特別栽培米) コチュジャン炒め 卵入り中華スープ 塩キャラメルポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん イタリアンスパゲティ 豚肉と野菜のソテー 牛乳
31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【たんご・食の日】</div> <p>10月19日の献立は、京丹後市でとれた旬の野菜をたくさん使っています。丹後の食材のおいしさをたくさん知ってほしいと思います。</p> <p>10月の丹後の食材は、特別栽培米、牛乳、キス、大根、白菜、にんじん、ねぎです。</p> 			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ハロウィン</div> <ul style="list-style-type: none"> キャロットライス ホワイトソースかけ 大根サラダ かぼちゃの カップケーキ 牛乳 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【歯の日】</div> <p>毎月「8」のつく日は、「歯の日」として歯の強化メニューです。今月は10月18日を「歯の日」としています。丈夫な歯やあごになるようによく噛んで食べましょう。</p>			

都合により、献立を変更することがあります。