



# 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
2日	3日	4日	5日	6日
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉とさつまいものオーロラソースあえ</li> <li>ベーコンとキャベツのソテー</li> <li>にらたま汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>栄養満点ナゲット</li> <li>ひじき入り炒め物</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<b>4年生リクエスト献立</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>スイートカレーライス(麦ごはん)</li> <li>切干大根のナムル</li> <li>サイダーゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白身魚の変わりあげ</li> <li>キャベツの即席漬け</li> <li>のっぺい汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<b>秋祭り献立</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>栗入り赤飯</li> <li>ちくわの照り煮</li> <li>たくあんあえ</li> <li>とうふのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>
9日	10日	11日	12日	13日
<b>スポーツの日</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すき焼き風煮</li> <li>おひたし</li> <li>抹茶プリン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのしょうが煮</li> <li>煮びたし</li> <li>とうふのすまし汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>おからキッシュ</li> <li>大根とツナの和風あえ</li> <li>ジュリエンスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<b>さつまいもと豆の日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまいもとチーズの春巻き</li> <li>ひじき豆</li> <li>キャベツのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>
16日	17日	18日	19日	20日
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(特別栽培米)</li> <li>肉じゃが</li> <li>切干大根とツナの炒め物</li> <li>こんにゃくのわかか煮</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆ライス(特別栽培米)</li> <li>炒めビーフン</li> <li>わかめスープ</li> <li>梨</li> <li>牛乳</li> </ul>	<b>歯の日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん(特別栽培米)</li> <li>鶏肉の梨バーベキューソース</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>切干大根のスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<b>たんご・食の日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもごはん(特別栽培米)</li> <li>キスのカレー天ぷら</li> <li>キャベツのこんぶあえ</li> <li>豚汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子どんぶり(特別栽培米)</li> <li>千草あえ</li> <li>金時豆の甘煮</li> <li>牛乳</li> </ul>
23日	24日	25日	26日	27日
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>れんこんバーグ</li> <li>キャベツとコーンの炒め物</li> <li>さつまいも汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キスフライのタルタルソースかけ</li> <li>ゆで野菜</li> <li>大根スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<b>世界の料理・イタリアパスタの日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>ミートスパゲティ</li> <li>イカのマリネ</li> <li>パンナコッタ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<b>柿の日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とうふの中華風煮</li> <li>水菜と柿のサラダ</li> <li>アーモンドじゃこ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこごはん</li> <li>豚肉とねぎのめた</li> <li>かきたま汁</li> <li>やきいも</li> <li>牛乳</li> </ul>
30日	31日	<b>世界の料理【イタリア】・世界パスタデー(10月25日)</b> <p>パスタとは、小麦粉で作った麺類の総称で、その種類はマカロニ・スパゲティ・ニョッキなど数百種類もあると言われています。</p> <p>給食では、パスタの一つのスパゲティを使ったミートソーススパゲティとイカのマリネ、デザートは牛乳をたっぷり使ったパンナコッタが出ます。</p> 		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ヤンニョムチキン</li> <li>わかめ入り中華サラダ</li> <li>春雨スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<b>ハロウィン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットライスのえび入りホワイトソースかけ</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>かぼちゃのカップケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul> 			

都合により、献立を変更することがあります。