



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
め あいご こんだて 「目の愛護デー」献立(8日) 10月10日は、「1010」を横に倒すとまゆと目に見えることから、「目の愛護デー」です。目の愛護デーとは、目を大切にしよう!という日です。目の健康を保つのに欠かせない栄養素は「ビタミンA」です。 8日の給食には、ビタミンAを多く含むレバー、にんじん、ほうれんそう、にらを使ったメニューを出します。			1日	2日
			・ごはん ・おからのキッシュ ・豚肉と野菜のソテー ・コンソメスープ ・牛乳	・スイートカレーライス (麦ごはん) ・ささみとキャベツのサラダ ・りんごゼリー ・牛乳
5日	6日	7日	8日	9日
・さつまいもごはん ・ちくわのいそべあげ ・たくあんあえ ・水菜と豚肉のはりはり汁 ・牛乳	・ごはん ・さばのソース煮 ・野沢菜炒め ・とうふだんごのみそ汁 ・牛乳	・ごはん ・とうふの中華風煮 ・キャベツの煮びたし ・梨 ・牛乳	目の愛護デー ・ごはん ・鶏肉とレバーの甘辛がらめ ・大根とツナのサラダ ・にらの中華スープ ・牛乳	秋祭り献立 ・栗入り赤飯 ・豚肉のしょうが炒め ・ゆかりあえ ・心のすまし汁 ・牛乳
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	・ごはん ・魚のごまマヨネーズ焼き ・切干大根のソース炒め ・とうふのみそ汁 ・牛乳	・ごはん ・クリスピーチキン ・キャベツとツナのサラダ ・マカロニのスープ ・牛乳	世界の料理 韓国 ・クッパ ・ひじきのナムル ・水菜の蒸しパン ・牛乳	・ごはん ・すき焼き風煮 ・キャベツとわかめのすの物 ・大豆のしゃりしゃりあげ ・牛乳
19日	20日	21日	22日	23日
4年リクエスト献立 ・ゆかりごはん(特別栽培米) ・ヤンニョムチキン ・スイートサラダ ・コーンスープ ・サイダーゼリー ・牛乳	たんご・食の日 ・ごはん(特別栽培米) ・キスの甘辛がらめ ・うの花いり煮 ・みそけんちん汁 ・牛乳	・中華丼 (特別栽培米) ・カレービーフン ・おさつスティック ・牛乳	・ごはん(特別栽培米) ・ハンバーグ きのこソース ・キャベツのソテー ・ジュリエンヌスープ ・牛乳	・ごはん(特別栽培米) ・豚肉と野菜のみそ炒め ・九条ねぎのサラダ ・すまし汁 ・牛乳
26日	27日	28日	29日	30日
・ごはん ・鶏肉のさっぱり煮 ・五色あえ ・せんだご汁 ・牛乳	・わかめごはん ・きのこスパゲッティ ・柿のサラダ ・牛乳	歯の日 ・麦ごはん ・キスのカレーあげ ・きんぴらごぼう ・高野どうふと野菜のスープ ・牛乳	・ごはん ・さつまいものかきあげ ・野菜豆 ・豚汁 ・牛乳	ハロウィン献立 ・キャロットライスのホワイトソースかけ ・ブロッコリーのサラダ ・かぼちゃと豆乳のマフィン ・牛乳

都合により、献立を変更することがあります。