



10月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ちゅうかどん 中華丼 キャベツの こんぶいた 昆布炒め きんときまめ うまに 金時豆の甘煮 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さかな や 魚のマヨネーズ焼き きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め わかめのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ キャベツとわかめ すのもの の酢の物 なし ぎゅうにゅう 梨・牛乳	ごはん ササミの チリソース ちゅうか 中華サラダ ワンタンスープ ぎゅうにゅう 牛乳
7	8	9	10	11
ごはん や ふうに すき焼き風煮 ひじきの マヨネーズ和え りんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とりにく に 鶏肉のさっぱり煮 ごしきあ 五色和え ひつつみ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん スイートカレー キャベツと コーンのソテー ふくしんづ 福神漬け ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とりにく 鶏肉とレバーの あまから 甘辛がらめ だいこん 大根とツナの わふう 和風サラダ にらたまスープ ぎゅうにゅう 牛乳	くり い せきはん 栗入り赤飯 ふたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め あ ゆかり和え えのきのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 あきまつ こんだて 【秋祭り献立】
14	15	16	17	18
スポーツの日	メキシカンライス とくべつさいばいまい (特別栽培米) パインのサラダ ビーンズスープ チョコプリン ぎゅうにゅう 牛乳 せかいりょうり 【世界料理：メキシコ】	ごはん(特別栽培米) とくべつさいばいまい れんこんバーグ キャベツと ベーコンのソテー コーンスープ 牛乳	ごはん(特別栽培米) とくべつさいばいまい キスの甘辛がらめ う はない に 卵の花炒り煮 さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳 【たんご・食の日】	さつまいもごはん とくべつさいばいまい (特別栽培米) ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ いそか あ 磯香和え とうふ じる 豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳
21	22	23	24	25
ごはん(特別栽培米) ふたにく たま 豚肉と玉ねぎの オイスター炒め ひじきのナムル たまご 卵のふわふわスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん なんばんづ キスの南蛮漬け こんにゃくのおかか煮 けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごまごはん さつまいもの あ かき揚げ やさいまめ ふたじる 野菜豆・豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳 【13日：さつまいもと豆 の日】	ごはん おからのキッシュ ふたにく やさい 豚肉と野菜のソテー ジュリエンヌスープ ぎゅうにゅう 牛乳	げんりょう 減量わかめごはん スパゲッティ ミートソース みずな 水菜とササミのサラダ かき ぎゅうにゅう 柿・牛乳 かき ひ 【パスター・柿の日】
28	29	30	31	六日)を柿の日としています。 まさおかしき 正岡子規が詠んだ日(十月二十 鐘が鳴るなり 法隆寺 かねな 神食えは かき 十日)を柿の日としています。
むぎ 麦ごはん とうふ に 豆腐とエビのうすくず煮 きりぼしだいこん 切干大根の すいた ポン酢炒め おさつスティック ぎゅうにゅう は ひ 牛乳【歯の日】	ごはん サバのみそ煮 野沢菜炒め はくさい じる 白菜のそぼろ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん クリスピーチキン キャベツとツナの サラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう 牛乳	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 レモンサラダ かぼちゃのカップ ケーキ ぎゅうにゅう 牛乳 【ハロウィン】	