



10月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校

月	火	水	木	金
あきまつ こんだて 秋祭りの献立(9日)		1	2	3
まつりのおもてなし料理としてよく作られるのは赤飯 やバラ寿司です。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。 あずき あかいろ 小豆の赤い色には、厄除けや魔除けの意味があるとされています。		①ごはん ②ポトフ ③鶏肉と野菜のソテー ④りんご ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉の南蛮ダレ ③ピーマンの昆布炒め ④ふしめん汁 ⑤牛乳	①ごはん ②ササミのバジルフライ ③スイートサラダ ④コンスープ ⑤牛乳
6	7	8	9	10
①ごはん ②豚肉の和風マリネ ③お月見団子汁 ④抹茶プリン ⑤牛乳 【中秋の名月】	①ごはん ②白身魚の香草パン粉焼き ③ジャーマンポテト ④コンソメスープ ⑤牛乳	①麦ごはん ②肉豆腐 ③わかめとえのきの煮びたし ④さつまいもチップス ⑤牛乳 【歯の日】	①さつまいも入り赤飯 ②豚肉の生姜炒め ③キャベツとじゃこのおひたし ④けんちん汁 ⑤牛乳 【秋祭りの献立】	①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③にんじんしりしり ④五目スープ ⑤牛乳 【目の愛護デー】
13	14	15	16	17
スポーツの日 	①さつまいもごはん(特別栽培米) ②鶏肉照り焼き ③即席漬け ④水菜と豚肉のはり汁 ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②おからのキッシュ ③豚肉と野菜のソテー ④ジュリエヌスープ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②キスの石垣フライ ③九条ねぎのサラダ ④さつま汁 ⑤牛乳 【たんご・食の日】	①ごはん(特別栽培米) ②八宝菜 ③切干大根のソース炒め ④梨 ⑤牛乳
20	21	22	23	24
①ごはん(特別栽培米) ②鶏肉の香味揚げ ③ごぼうサラダ ④のっぺい汁 ⑤牛乳	①スイートカレー(麦ごはん) ②きのこのソテー ③フルーツヨーグルト ④牛乳	①ごはん ②イカのかりん揚げ ③切干大根の五目炒め煮 ④豚汁 ⑤牛乳	①ごはん ②ハンバーグきのこソース ③ピリ辛きゅうり ④コンソメスープ ⑤サイダーゼリー ⑥牛乳	①減量ゆかりごはん ②スパゲティミートソース ③柿入りサラダ ④牛乳
27	28	29	30	31
①あぶたま丼 ②豚肉とねぎの酢みそ和え ③こんにゃくのピリ辛煮 ④牛乳	①ごはん ②ヤンニョムチキン ③もやしのナムル ④春雨スープ ⑤牛乳	①ごはん ②サバのカレー焼き ③れんこんきんぴら ④せんだご汁 ⑤牛乳	①ごはん ②すごもり卵 ③白菜のおかか和え ④呉汁 ⑤牛乳	①キャロットライスのホワイトソースかけ ②キャベツとコーンのソテー ③かぼちゃと豆乳のマフィン ④牛乳【ハロウィン】