

19日(木)			20日(金)			23日(月)ふるさと給食 愛知県			24日(火)			25日(水)			26日(木)おはなし給食		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
こめこパン			しろごはん			セルフてんむす			パン			しろごはん			パン		
こめこパン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	パン★	50	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			えびのフリッター	30	あか	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	3	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
タンダーチキン			にくだんご(あまずあん)			てまきのり	5	あか	オムレツ			にしんのかんろに			さけフライ		
とりにく	60	あか	にくだんご	30	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	オムレツ	50	あか	にしんのかんろに	40	あか	さけフライ	50	あか
ヨーグルト	6	あか	にくだんご	30	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ツナポテト			くるだいずえだまめ			あぶら	5	き
にんにく	0.2	みどり	まめかりんどう			にみそ			じゃがいも	45	き	くるだいずえだまめ★	15	みどり	チンゲンサイとウインナーのソテー		
トマトケチャップ	2.1		さつまいも	20	き	あつあげ	10	あか	ツナみずに	15	あか	しお	0.1		チンゲンサイ	30	みどり
ウスターソース	1.2		だいず★	20	あか	ひらてん	5	あか	かんそうパセリ	0.1	みどり	ぐだくさんじる			あらびきウインナー	16	あか
しお	0.12		ちりめんじゃこ	5	あか	だいこん	15	みどり	ノンエッグマヨネーズ	10	き	どうふ	25	あか	コンソメ	0.2	
カレーこ	0.06		だいがくいものたれ	9.5	き	こんにやく★	10	き	うすくちしょうゆ★	0.2	き	あぶらあげ★	5	あか	こしょう	0.01	
さやいんげんのソテー			こいくちしょうゆ★	0.3		にんじん	10	みどり	しお	0.05		だいこん	20	みどり	あぶら	0.3	き
さやいんげん	35	みどり	さとう	0.2	き	さやいんげん	5	みどり	こしょう	0.01		はくさい	15	みどり	くるぼんきゅースープ		
コーン	10	みどり	あぶら	4	き	あかみそ	1.3	あか	ミネストローネ			えのきたけ	10	みどり	ベーコン	7	あか
あぶら	0.2	き	はつぼうさい			みそ	1.2	あか	ベーコン	8	あか	たまねぎ	50	みどり	たまねぎ	25	みどり
コンソメ	0.3		ぶたにく	15	あか	さとう	1	き	たまねぎ	50	みどり	しめじ	6	みどり	たまねぎ	25	みどり
しお	0.05		はくさい	85	みどり	みりん	0.7	き	キャベツ	20	みどり	にんじん	6	みどり	ズッキーニ	20	みどり
こしょう	0.01		たまねぎ	40	みどり	だしのもと	0.2	き	カットトマト	15	みどり	あおねぎ★	5	みどり	マカロニ	3	き
コンソメスープ			チンゲンサイ	10	みどり	あぶら	0.2	き	にんじん	10	みどり	みそ	7.5	あか	きざみこんぶ	0.3	あか
ベーコン	12	あか	にんじん	7	みどり	きしめんじる			セロリ	7	みどり	だしパック	0.7		コンソメ	1.2	あか
じゃがいも	30	き	ほししいたけ	0.5	みどり	きしめん	30	き	だいず★	7	あか				かねつはちみつ	0.2	き
たまねぎ	30	みどり	つちしょうが	0.7	みどり	かまぼこ	8	あか	トマトケチャップ	7	き				しお	0.05	
キャベツ	15	みどり	うすくちしょうゆ★	1	き	ほうれんそう	15	みどり	おおむぎ	3	き				こしょう	0.01	
レンズまめ	10	あか	りょうりしゅ	1.5	き	しろねぎ	15	みどり	にんにく	0.3	みどり				あぶら	0.3	き
にんじん	7	みどり	ちゅうかスープ★	1	き	あぶらあげ★	4	あか	コンソメ	1.5	みどり				ヨーグルト		
えだまめ	3	みどり	オイスターソース	1	き	にんじん	6	みどり	うすくちしょうゆ★	1	き				ヨーグルト	80	あか
コンソメ	1		でんぷん	1	き	うすくちしょうゆ★	3	き	さとう	0.2	き						
うすくちしょうゆ★	0.8		あぶら	0.2	き	みりん	0.8	き	あぶら	0.2	き						
あぶら	0.3	き	こしょう	0.02		だしパック	1.2	き	こしょう	0.01							
こしょう	0.01																

27日(金)おはなし給食		
献立名	数量	栄養三色
しろごはん	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
チキンカレー		
とりにく	20	あか
ワイン	1	
にんにく	0.2	みどり
つちしょうが	0.2	みどり
じゃがいも	50	き
たまねぎ	60	みどり
にんじん	15	みどり
コンソメ	1	
カレールウ★	7	き
カレーフレーク	7	き
カレーこ	0.02	
こしょう	0.02	
トマトケチャップ	2	
ウスターソース	0.5	
あぶら	0.2	き
げんきサラダ		
ロースハム	10	あか
にんじん	8	みどり
キャベツ	27	みどり
きゅうり	8	みどり
コーン	5	みどり
しおこんぶ	1.5	あか
かつおぶし	0.5	あか
トマトドレッシング	5	き

うんどうかい
運動会
ふりかえきゅうじつ
振替休日

べんどうじさん
弁当持参

ならひ 奈良の日 10月13日(金)のメニューを紹介します

わたしたちのじもとならけんつく 私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

- しろごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使っています。
- ぎゅうにゅう
- あつやきたまご…奈良県産の卵で作られています。
- だいこんのうめあえ…奈良県産の梅を使った「梅ペースト」と奈良県で作られた「うすくちしょうゆ」で調味します。
- しおこうじじる…奈良県産の大豆で作られた豆腐、奈良県産の油揚げ、青ねぎ、広陵町で作られた塩こうじを使います。



10月23日(月)
ふるさと給食～愛知県～

愛知県の食で欠かせないのが「豆みそ」です。
「豆みそ」は原料に大豆を使い、長期間熟成させます。そのため、赤っぽく濃く色づき、「赤みそ」とも言われます。「豆みそ文化」は現在に至るまでに愛知県に強く根付き、「みそ煮込みうどん」や「みそカツ」など愛知県を代表する料理がたくさん生まれました。「煮みそ」もそのうちのひとつで、大根やにんじんの野菜を赤みそで煮込んだ料理です。また、「天むす」や平たい麺を使った「きしめん汁」も愛知県で親しまれている料理です。



どくしゅうかん 「読書週間」 10月27日～11月9日

おはなし給食
給食では「読書の秋」にちなみ、読書週間が始まる週に絵本を紹介する「おはなし給食」を実施します。

10月26日「くるぼんきゅースープ」 10月27日「げんきサラダ」

「でんきこんぶ」や「きゅーに」などおぼけのりちゃん動物たちのアドバイスをもとに世界の食材で作られるスープ「くるぼんきゅー」お母さんのために作ったサラダを再現します。

を昆布やズッキーニを使って再現します。

「おぼけのcockさん」
にしひら (西平あかね 作)

「サラダでげんき」
かどのえいこ さく 角野栄子 作
ちやう しんた え 長新太 絵


