

月	火	水	木	金
<p><b>10月給食だより</b></p> <p>暑かった夏も終わり風や日差しが秋らしくなってきました。実りの秋、味覚の秋、食欲の秋です。旬野菜のひとつ、さつまいもは収穫後すぐに食べず、風通しの良い冷暗所に置いて「追熟」させることででんぷんが糖に変わり、甘みが増します。そのため空組さんが収穫したさつまいもを28日に給食提供します。お楽しみに♪ </p>		<p>1 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み いんげんの和え物 みそ汁</p> <p>○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人參 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○えのき 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>2</p> <p>お弁当 </p> <p>小松菜パンケーキ 牛乳</p>	<p>3</p> <p>(軽給食) クリームツイスト パインジュース プリン</p> <p>お菓子 牛乳</p>
<p>6 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 フレンチサラダ 中華スープ</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人參 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油 ○太もやし コーン 中華料理の素</p> <p>ぶどう寒天(カルピス使用)ビスケット 牛乳</p>	<p>7 ごはん すき焼き風煮込み ほうれん草のごま和え 洋風スープ バイナップル</p> <p>○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人參 白菜 突きこんにゃく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 太もやし 人參 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○じゃが芋 大根 フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>8 ごはん さわらの煮付け 小松菜の和え物 すまし汁 パナナ</p> <p>○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人參 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>シュガートースト 牛乳</p>	<p>9</p> <p>お弁当 </p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>10 塩ラーメン じゃが芋の磯辺揚げ オレンジ</p> <p>○中華そば 鶏肉 太もやし チンゲン菜 人參 鶏がら 淡口 ○じゃが芋 青のり 片栗粉</p> <p>おにぎり(おかか) お茶</p>
<p>13</p> <p>スポーツの日 </p>	<p>14</p> <p>(軽給食) おにぎり弁当 </p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>15 ごはん 白身魚フライ 温野菜 中華スープ 黄桃</p> <p>○精白米 ○白身魚 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○きゃべつ 人參 ブロccoli マヨドレ 砂糖 ○小松菜 玉ねぎ 中華料理の素</p> <p>手作りクッキー 牛乳</p>	<p>16</p> <p>秋の遠足 </p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>17 ビーフカレーライス コーンサラダ 福神漬け バイナップル</p> <p>○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人參 クリンピース カレールウ バイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人參 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>さつまいも蒸しパン 牛乳</p>
<p>20 ごはん 揚げシューマイ もやしのナムル みそ汁 りんご</p> <p>○精白米 ○しゅうまい ○太もやし ほうれん草 人參 砂糖 濃口 ごま油 ○じゃが芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>22 ピラフ スパゲティケチャップ炒め 洋風スープ バナナ</p> <p>○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人參 コーン クリンピース フイヨン ○スパゲティ 玉ねぎ 人參 ビーマン ケチャップ 砂糖 ○しる菜 きゃべつ フイヨン</p> <p>ホットケーキ 牛乳</p>	<p>22 ごはん 豚肉と野菜煮込み チンゲン菜とツナの和え物 すまし汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人參 突きこんにゃく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○チンゲン菜 人參 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○大根 しいたけ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お麩のきな粉ラスク 牛乳</p>	<p>23</p> <p>お弁当 </p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>24 きざみきつねうどん ドレッシングサラダ 黄桃</p> <p>○うどん すしあげ かまぼこ 玉ねぎ 人參 青ねぎ 黒潮だし 砂糖 濃口 淡口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人參 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>みそたんぽ お茶</p>
<p>27 ごはん 肉団子ソース煮 ひじきの和風サラダ 洋風スープ バイナップル</p> <p>○精白米 ○肉団子 ○ひじき きゅうり パプリカ ツナ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ ○かぶ 人參 フイヨン</p> <p>オレンジケーキ 牛乳</p>	<p>28 さつまいもごはん 鮭の照り焼き 野菜三色和え みそ汁 りんご</p> <p>○精白米 さつまいも 塩 ○鮭 濃口 砂糖 みりん 酒 片栗粉 キャノーラ油 ○白菜 ほうれん草 人參 淡口 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>29 ごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ パナナ</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人參 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人參 砂糖 淡口 ごま油 ○わかめ 白ごま 鶏がら</p> <p>ドーナツ 牛乳</p>	<p>30</p> <p>お弁当 </p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>31 卵不使用イエローロール じゃが芋とベーコンの煮込み ブロッコリーのおかか和え 牛乳 かぼちゃプリン</p> <p>○卵不使用イエローロール ○スパゲティ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人參 コーン フイヨン 淡口 みりん ○ブロッコリー 太もやし 人參 かつお節 砂糖 濃口 みりん</p> <p>おにぎり(ゆかり) 牛乳</p>