

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">10月給食だより</div> <div style="text-align: center;"> <p>朝夕が涼しくなり過ごしやすい季節になりました。 この時期は新米などおいしい食べ物がたくさん出回ります。</p> <p>旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。新米はつや・風味・粘り・香りがありうまみも強く感じることができます。ごはんはどんなおかずにも合うのが魅力です。粒状でかむ回数が多くなりそのため唾液の分泌が増えて虫歯予防になります。そして元気、やる気を出すエネルギー源です。朝、ごはんをきちんと食べてエネルギーの補充をしましょう。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>				
1 鮭のちらし寿司 筑前煮 にゅうめん汁 <small>○精白米 ちらし寿司の素 鮭 ○鶏肉 大根 ごぼう 人参 板こんにゃく しいたけ いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 ごま油 ○そうめん わかめ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</small> スマイルポテト フルーツ 牛乳				
4 ごはん 揚げぎょうざ きゃべつのマヨドレサラダ 中華スープ <small>○精白米 ○ぎょうざ ○きゃべつ きゅうり 人参 マヨドレ ○もやし 人参 中華料理の素</small>	5 牛丼 チンゲン菜とツナの和え物 洋風スープ <small>○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 突きこんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 淡口 酢 ごま油 ○きゃべつ コーン ブイヨン</small>	6 (軽給食) おにぎり弁当 	7 ごはん 鶏肉の酢醤油煮 ポテトサラダ すまし汁 <small>○精白米 ○鶏肉 濃口 砂糖 酢 酒 片栗粉 小松菜 ○じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ マヨドレ 砂糖 ○薄揚げ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</small>	8 野菜あんかけうどん 高野豆腐の煮物 <small>○うどん 鶏肉 白菜 大根 人参 青ねぎ 土生姜 黒潮だし 淡口 みりん 塩 ○高野豆腐 グリンピース 黒潮だし 淡口 砂糖 みりん</small>
りんご寒天 ビスケット 牛乳	お菓子 牛乳	ピザトースト 牛乳	お菓子 牛乳	お好み焼き 牛乳
11 ごはん 野菜コロッケ ひじきの煮物 みそ汁 <small>○精白米 ○野菜コロッケ ○ひじき 人参 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○なすび 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</small>	12 卵不使用ロールパン コーンクリームシチュー 和風サラダ <small>○卵不使用ロールパン ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン クリームシチュー 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 人参 ツな わかめ 濃口 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう</small>	13 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み 酢の物 すまし汁 <small>○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 人参 竹輪 黒潮だし 砂糖 みりん 酒 ○春雨 きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油</small>	14 ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し 洋風スープ <small>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 酒 濃口 ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○じゃが芋 かぶら ブイヨン</small>	15 ごはん ビーフンの中華炒め ブロッコリーの和え物 中華スープ <small>○精白米 ○ビーフン きゃべつ 人参 玉ねぎ 鶏がら 淡口 ○ブロッコリー 人参 淡口 みりん ○チンゲン菜 玉ねぎ 中華料理の素</small>
お菓子 牛乳	みそたんぼ 牛乳	小松菜ケーキ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	お菓子 牛乳
18 ごはん マーボー豆腐 マカロニサラダ わかめスープ <small>○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら 片栗粉 ごま油 ○マカロニ きゅうり 人参 ハム 玉ねぎ マヨドレ ○わかめ ごま 鶏がら</small>	19 野菜たっぷりラーメン じゃが芋の磯辺揚げ <small>○中華めん 豚肉 きゃべつ もやし 人参 中華料理の素 ○じゃが芋 青のり 片栗粉</small>	20 さつまいごはん さわらのかば焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 <small>○精白米 さつまい 塩 酒 ○さわら 酒 片栗粉 濃口 砂糖 みりん かつお油 ○ほうれん草 もやし 人参 ごま 濃口 砂糖 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</small>	21 ごはん 洋風おでん きゅうりの甘酢和え すまし汁 <small>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう天 平天 板こんにゃく コンソメ 淡口 みりん 砂糖 酒 ○きゅうり わかめ 酢 砂糖 淡口 ○しめじ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</small>	22 ポークカレーライス コーンサラダ <small>○精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース カレールウ バイナッパシロップ トマト水煮 赤ワイン コンソメ チリパウダー ○きゃべつ 人参 きゅうり コーン 淡口 砂糖 酢 キャノーラ油</small>
お菓子 牛乳	おやつおにぎり お茶	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	キャラット蒸しパン 牛乳
25 ひじきとツナの混ぜごはん もやしのナムル 中華スープ <small>○精白米 ひじき 人参 ツな 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 酒 塩 ○もやし ほうれん草 人参 濃口 砂糖 ごま油 塩 ○春雨 白菜 コーン 中華料理の素</small>	26 ごはん 鶏の唐揚げ チンゲン菜のお浸し みそ汁 <small>○精白米 ○鶏肉 土生姜 濃口 酒 塩 こしょう ○チンゲン菜 人参 黒潮だし 淡口 砂糖 みりん 酒 ○なめこ わかめ 黒潮だし 白みそ 淡口 みりん</small>	27 ごはん さばの煮付け 白菜の和え物 すまし汁 <small>○精白米 ○さば 土生姜 濃口 砂糖 みりん 酒 ○白菜 人参 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん</small>	28 ごはん つくね照り焼きハンバーグ いんげんのごま和え 具たくさんスープ <small>○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 れんこん しいたけ 青ねぎ 土生姜 濃口 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ○いんげん 人参 ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○じゃが芋 玉ねぎ コーン コンソメ</small>	29 ごはん チリコンカン きゃべつのおかか和え 洋風スープ <small>○精白米 ○豚ミンチ 玉ねぎ 人参 なすび かつお 大豆水煮 トマト水煮 赤ワイン コンソメ チリパウダー ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○大根 じゃが芋 ブイヨン</small>
お菓子 牛乳	手作りクッキー 牛乳	シュガートースト 牛乳	お菓子 牛乳	スイートポテト 牛乳