

# 10がつこんだてひょう

《牛乳は毎日つきます》

平成30年10月 余内小学校

<b>1 (月)</b>	<b>2 (火)</b>	<b>3 (水)</b>	<b>4 (木)</b>	<b>5 (金)</b>
ごはん とりにくのつくね まんがんじの しおこんぶいため あぶらあげのみそしる	チキンライス じゃがいものチーズに コーンスープ	ミルクパン とりにくの オレンジソース たまごスープ	<b>6日 (土) の                  振替休業日</b> 	パン ミートサンド こめことうにゅう シチュー
<万願寺の塩昆布炒め> 万願寺甘とうを千切りにし 油で炒めます。しんなりした ら塩昆布を入れて、さらに炒 めます。家庭でもできる簡単 でおいしい炒め物です。	<チキンライス> 鶏肉と玉ねぎ・にんじんを 炒め、ケチャップやコンソメ で味付けし、具を作ります。 白いご飯に混ぜ込むとチキン ライスの出来上がりです。	<鶏肉のオレンジソース> 鶏もも肉に片栗粉をつけ、 油で揚げます。マーマレード としょうゆ・酒・ケチャップ を火にかけ、ソースを作り、 鶏肉にかけます。		<米粉豆乳シチュー> いつもは、米粉と牛乳を混 ぜて作ったルウでとろみをつ けますが、牛乳の代わりに豆 乳を使って作ります。
<b>6 (土)</b>	7日 (日) <b>運動会</b> 8日 (月) <b>体育の日</b> 9日 (火) <b>振替休業日</b>	<b>10 (水)</b>	<b>11 (木)</b>	<b>12 (金)</b>
ごはん カレーライス フルーツパンチ ぶくじんづけ 		こくとうパン シイラのフライ・ソース そえやさい コンソメスープ	むぎごはん ニラいり マーボー豆腐 きりぼしだいこんの ナムル	パン しろみざかなの こうそうパンこやき ウィナーと やさいのスープ ブルーベリージャム
うんどうかい <b>運動会</b> ぜんじつじゅんび <b>前日準備</b> 		<b>地場産物の日</b> 舞鶴で獲れたシイラは、体 長2メートルにもなる大きな魚 です。パン粉をつけて、フライ にします。	<切り干し大根のナムル> 水で戻した切り干し大根 と、もやし・きゅうり・に んじんを酢・砂糖・しょう ゆ・ごま油で和えます。	<白身魚の香草パン粉焼き> 白身魚に下味を付け、乾燥 パセリとバジル粉、マヨネ ーズを混ぜたものをからめ、パン 粉をかけてオーブンでこん がり焼きます。
<b>15 (月)</b>	<b>16 (火)</b>	<b>17 (水)</b>	<b>18 (木)</b>	<b>19 (金)</b>
ごはん ギョーザどん はるさめスープ <ギョーザ丼> 豚挽肉とみじん切りのニラ キャベツを炒め、しょうゆや 酒、ごま油で味付けします。 ギョーザの中身をご飯の上に のせて、丼にします。	プロフ こうそうサラダ ガロフスープ <b>ウズベキス                  タン料理</b>	こくさんこむぎパン きのことまんがんじの ミートスパゲティ コーンサラダ                  <きのこ万願寺のミートスパゲティ> 合挽肉と玉ねぎ、にんじ ん、万願寺甘とう、しめじ えのきだけが入ったミート スパゲティです。	むぎごはん ハヤシライス コロコロサラダ                 <コロコロサラダ> 大豆、角切りのさつまいも コーン、むき枝豆を茹で、マ ヨネーズで和えます。材料を 全部、コロコロした形に揃え ます。	こがたパン しょうゆラーメン だいずとにぼしと さつまいものあげに チョコジャム <大豆と煮干しとさつまいもの揚げ煮> いつもは、大豆とじゃこだ けで作りますが、秋においし いさつまいもが入ります。素 揚げして、甘辛いタレで和え ます。
<b>22 (月)</b>	<b>23 (火)</b>	<b>24 (水)</b>	<b>25 (木)</b>	<b>26 (金)</b>
ごはん にくじゃが こまつなごまあえ あじつけのり                  <小松菜のごま和え> 小松菜、キャベツ、えの きだけを茹でて、しょうゆ と砂糖、すりごまで和えま す。	きのこごはん サゴシのさいきょうやき すましじる <b>地場産物の日</b> 舞鶴産のサゴシは、サワラ が大きくなる前の呼び名で、 体長は40~50センチです。白 みそとみそ、酒、みりんに漬 け込んでから焼きます。	あじつけパン かぼちゃのグラタン ミネストローネ <かぼちゃのグラタン> 鶏肉と玉ねぎ、コーンを炒め、 クリームコーンや生クリームで味 付けし、茹でたかぼちゃを加えま す。カップに入れ、チーズをかけて、 オーブンで焼きます。	むぎごはん てづくりとうふ ハンバーグ そえやさい しろみそコーンスープ <白みそコーンスープ> 油揚げや白菜、にんじん、 しめじ、大根をだしと白みそ で味付けし、最後にクリーム コーンを入れると、和風ス ープになります。	ココアあげパン パインサラダ やさいスープ <ココア揚げパン> パンは、調理員さんが油 で揚げて、熱いうちに一つ 一つ、ていねいにココアを まぶします。
<b>29 (月)</b>	<b>30 (火)</b>	<b>31 (水)</b>	<b>♪ウズベキスタン料理♪</b> まいづるし 舞鶴市では、東京オリンピック・パラリンピックの 「ホストタウン」として、ウズベキスタン選手を受け入 れることになっています。そこで、ウズベキスタンのこ とを知るために、2年前から10月の献立に「ウズベキ スタン料理」を取り入れました。今年も10月16日 に予定しています。献立を通して、その国の歴史やつな がりなど、いろいろなことに興味を持るといいです ね。給食だよりも詳しく載っているので、読んでみて ください。	
ごはん サバのみそに けんちんじる ゆかりふりかけ <けんちん汁> 豆腐やごぼう、にんじん 大根、鶏肉、ねぎが入った 具たくさんのお汁です。	かやくごはん とりにくのてりやき じゃがいものみそしる ぶどうゼリー <b>マラソン                  大会</b>	ミルクパン チリコンカン かぼちゃのポタージュ ♪ハロウィン♪ ハロウィンでは、かぼちゃ をくりぬいたランブを飾った り、かぼちゃ料理を食べた りします。給食でもかぼちゃの ポタージュを食べましょう。		

\* 警報発表による給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。