

10月 給食カレンダー

2023年度

今月の給食目標

毎月19日は食育の日

旬の食材を知ろう

白玉もちはのどにつめないよう気をつけましょう
★クラス1本 ▲少なめのごはん

除去食提供のある日は、カレンダーに
卵 乳 小麦 豚のマークがついています。

2日(月)	3日(火)	4日(水) ★中濃ソース	5日(木)	6日(金)
<p>チキンオロソー 揚げ春巻き</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>	<p>鶏わかめの の炒め物 だし巻き卵 おろししょうゆかけ</p> <p>ごはん ちゃんこ鍋</p>	<p>コーロソーダ さけフライ</p> <p>コッパン ミネストローネ</p>	<p>ツチとポテトの オープン焼き チーズヨーグルト ドライカレーの具</p> <p>ごはん レタススープ</p>	<p>五目豆 おのりみんち</p> <p>ごはん さつまい</p>
9日(月)	10日(火) 目の愛護デー	11日(水)	12日(木) ★ごまドレッシング	13日(金) レシピ賞
<p>スポーツの日</p>	<p>ハムときのほろろ キノココンパライ かぼちゃの コンソメスープ</p> <p>ごはん しょうゆみそ汁</p>	<p>キャベツとコーン のサラダ 鶏胸肉のしょうゆ煮</p> <p>クロワッサン ポトフ</p>	<p>ハムソーテー 蒸しシューマイ (2個)</p> <p>ごはん 豆腐のゆで煮</p>	<p>秋野菜と鶏肉 の黒酢炒め きびなごの ポテトフライ</p> <p>ごはん 揚げたさつまいも のみそ汁</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>味つけのり キャベツとチンゲン菜 の和え物 白身魚の野菜 あんかけ</p> <p>ごはん 白玉みそ汁</p>	<p>チヂミ ブルコギ</p> <p>ごはん かつおみそ汁</p>	<p>ナタデココ フルーツ ハムキャベツのチー</p> <p>米粉パン きのこシチュー</p>	<p>豚肉と野菜 のみそ炒め さばの塩焼き おろししょうゆかけ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>きゅうりの ピリ辛漬け 大学芋</p> <p>ごはん 八宝菜</p>
23日(月) ★サウザンアイランドドレッシング	24日(火) ▲	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<p>白身とほうれん草 のサラダ ささみフライ</p> <p>ごはん ポークカレーの具</p>	<p>ツチわかめの和え物 ちぎりさつまい</p> <p>菜めし ほうとう</p>	<p>ポテトサラダ 飲むヨーグルト ハンバーガー ソースかけ</p> <p>うずまきパン 白菜スープ</p>	<p>のりの佃煮 こんにゃく寒天 のサラダ さつまいもと牛肉 の炒め煮</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>牛肉の野菜炒め いわしのかば焼き</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁</p>
30日(月)	31日(火) レシピ賞			
<p>炒めビーフン わかめ汁(2個)</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>れんこんのきんぴら さけの照り焼き</p> <p>さつまいもごはん 豚汁</p>			

今月の献立コンテスト

★レシピ賞★

今月は2作品あります

13日の献立 土生中学校3年生が考えた

秋野菜と鶏肉の黒酢炒め

テーマ：秋野菜をふんだんにつかった勝ち飯

献立のポイント：中学生の体に必要な栄養を考えてつくりました。

★レシピ賞★

31日の献立 北中学校3年生が考えた

鮭の照り焼き

テーマ：授業をがんばれる、元気でのご飯

献立のポイント：人気の鮭を使ったりすることで、残しを少しでも減らそうと考えた