こんだてひょう

10月給食目標：季節の食べ物を知ろう。

銭塘・中緑小学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	使用する食品名					
					（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる	
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂
1	水	牛乳	パン	**ポトフ**	ぶたにく		にんじん・パセリ	にんにく・キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	
				くきわかめのマヨサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ・ごまあぶら
2	木	牛乳	ごはん	**レバーとさかなのあげがらめ**	とりレバー・ホキ		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・こむぎこ　でんぷん・さとう	あぶら
				こんさいのみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・れんこん		
				ごはんのとも	いとかつお	いりこ				ごま
3	金	牛乳	パン	**さつまいものシチュー**	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも	
				こまつなのサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら
6	月	牛乳	ごはん	**さんまのみぞれに**	さんま			だいこん		
				もやしのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま
				みそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん	さといも	
7	火	牛乳	ごはん	**ぶたにくとなすのいためもの**	ぶたにく		にんじん	なす・たまねぎ・しょうが	さとう	ごまあぶら
				スーミータン	たまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	でんぷん	ごまあぶら
				フルーツあんにん				パイン・おうとう	あんにんどうふ	
8	水	牛乳	パン	**わふうスパゲティ**	ぶたにく・さかなすりみあげ	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ	スパゲッティ	
				ツナサラダ	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ
				ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう	
9	木	牛乳	ごはん	**さかなのかばやき**	ホキ			しょうが	こむぎこ・さとう	あぶら
				わかめのすのもの		わかめ	こまつな	キャベツ	さとう	
				しらたまじる	かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ	しらたまもち	
10	金	牛乳	パン	**はっぽうどうふ**	とうふ・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	でんぷん	
				はるさめの中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら
14	火	牛乳	ごはん	**ししゃもフライ**		シシャモフライ			パンこ	あぶら
				いりどうふ	とうふ・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	さとう	
				かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	こまつな・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん	
15	水	牛乳	パン	**かぼちゃのクリームに**	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	マカロニ	
				コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	さとう	
				マーシャルビーンズ		いりこ				マーシャルビンズ
16	木	牛乳	カレー	**きのこカレー**	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	
				ふくじんづけ				ふくじんづけ		
				なかよしゼリー（ぶどう）		ゼリーのもと		ぶどうジュース	さとう	
17	金	牛乳	パン	**にくだんごのちゅうかあんかけ**	ミートボール		ピーマン	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら
				はくさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	
				パインかん				パイン		
20	月	牛乳	ごはん	**れんこんのそぼろどん**	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・れんこん・しょうが	こめ・さとう・でんぷん	
				ばいにくあえ		しらすぼし		もやし・きゅうり・ばいにく	さとう	
				うずらたまごのすましじる	うずらたまご・とうふ・ふまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ・こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
21	火	牛乳	ごはん	**さばのしょうがに**	さば			しょうが	さとう	
				キャベツのごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ		ごま
				とうにゅうみそしる	とうにゅう・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ	じゃがいも	
22	水	牛乳	パン	**タンタンめん**	ぶたにく・だいず・みそ		ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	しょうが・もやし・たまねぎ	さとう・スパゲッティ	ごま・ごまあぶら
				だいこんサラダ			にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	
				いちごジャム					いちごジャム	
23	木	牛乳	ごはん	**ぎょうざ**	ぎょうざ					あぶら
				チンゲンサイとはるさめのいためもの	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	はるさめ・さとう	
				わかめスープ	とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら
24	金	牛乳	パン	**ポークビーンズ**	だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	
				グリーンサラダ			こまつな	キャベツ・たまねぎ	さとう	
27	月	牛乳	ごはん	**いわしのおかかに**	いわし　かつおぶし					
				かきなます				だいこん・かき	さとう	
				すいとんじる	あぶらあげ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	はくさい・ごぼう・しいたけ	すいとんめん	
28	火	牛乳	ごはん	**にくどうふ**	とうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ	こんにゃく・さとう	
				こんぶあえ		こんぶのつくだに	にんじん	もやし・きゅうり		ごま
29	水	牛乳	パン	**セルフドッグ**	フランクフルト					
				たまごスープ	たまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ	じゃがいも・でんぷん	
				きゃべつのカレーいため			にんじん	きゃべつ		
30	木	牛乳	ごはん	**みそにこみうどん**	ぶたにく・かまぼこ・ゆずあげ・みそ・かつおぶし（だし）		にんじん・こまつな・ねぎ	ごぼう・しいたけ	うどん・さとう	
				キャベツとじゃこのあえもの		しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら
				あじつけのり		いっしょくあじつけのり				
31	金	牛乳	パン	**さかなとまめのチリソース**	たら・だいず		ピーマン	たまねぎ・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら
				やさいスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	
				マーシャルビンズ						マーシャルビーンズ

ポトフは「火にかけた鍋」という意味の家庭料理です。牛肉やたまねぎにんじん、などの野菜をじっくり煮込んだ料理です。日本のおでんのような料理です。

10月のカレーはきのこを使ったカレーです。きのこは9月から12月にかけておいしい旬を迎えます。今回は、しめじ、えのきの二種類のきのこを使いました。

今月のひごまるデーは

れんこんです。給食で使うれんこんは天明地区で作られています。3月から5月にかけて種をうえ、9月から3月までに収穫をします。熊本市の給食で使われるすべてのれんこんはここで作られているそうです。

27日はかきなますです。秋の味覚の代表ともいえる柿をなますにしました。

10月の味の旅は、愛知県です。愛知県は赤みその文化が強く、八丁味噌が特産品です。うどんの他にも、みそカツや野菜などに味噌をぬって焼いた味噌田楽などがあります。

※　都合により、献立が変更する場合があります。