

10月の献立表（案）について

- ・給食回数は22回を予定しています。
- ・応募献立
9日（金）「キノコのクリームポタージュ」北里中学校 稲垣莉雪（いながきりせ）さん
- ・共同購入物資
1日（木）里芋コロッケ
12日（月）さんまの開き（打ち粉付き）
20日（火）、30日（金）蒸し栗カット
- ・除去食
13日（火）親子煮（卵除去食）
21日（水）フルーツ杏仁（乳除去食）
30日（金）卵とコーンのうすくず汁（卵除去食）

【献立説明】

1日（木）

- ・この日は十五夜献立です。月に見立てた白玉団子を入れたすまし汁にしました。
- ・十五夜では、この頃とれる野菜や里芋をお供えすることから、里芋を使った「里芋コロッケ」をつけます。
- ・デザートにはお月見をイメージしたかわいい絵のついたゼリーを選びたいと思います。

2日（金）

- ・今年度初めてスパゲッティつけました。苦手なピーマンもトマト味に隠れて食べてくれます。
- ・デザートには3種類のフルーツとゼリーを合わせました。

5日（月）

- ・あじフライはセンターからトマトソースをかけて出します。
- ・この日はレモンの日ということでひじきサラダにレモン果汁を加えて、さわやかな酸味のサラダに仕上げたいと思います。

6日（火）

- ・野菜たっぷりの中華飯に人気のうずら卵を今回は入れました。
- ・野菜しゅうまいは多種類の野菜の入ったものを選びたいと思います。

7日（水）

- ・この日は五目うどんです。秋らしく2種類のきのこを入れました。また、うどんに合った

ちくわの磯辺揚げをつけました。

- ・古くからの保存食である「切干大根」は食物繊維やカルシウムが豊富です。こどものたちの身近な食べ物になってほしくて入れました。

8日（木）

- ・煮物の中では一番人気の肉じゃがを入れました。
- ・もう一品はさばの銀紙焼きなのでお口の中をさっぱりさせるため、オレンジをつけました。

9日（金）

- ・キノコのクリームポタージュは応募献立です。ベーコンやかぼちゃ、エリンギ、しめじが入ったスープです。センターでルウから手作りします。
- ・パンを食べてもらうため、ブルーベリージャムをつけました。

12日（月）

- ・白菜と豆腐がたっぷり入った白みそと豆乳のみそ汁です。
- ・共同購入物資のさんまは揚げてだいこんおろしで、さっぱりと食べていただきます。

13日（火）

- ・親子煮は卵除去食の献立になります。
- ・キャベツのカラフルあえは7種類の野菜の入った混ぜご飯の素を加えて、彩りよく和えます。

14日（水）

- ・豚ひき肉で作るカレー味のめんの汁で、人気の献立です。
- ・さつまいもと大豆のかりんとうは甘いたれにからめているので大豆も嫌がらずに食べてくれます。

15日（木）

- ・煮込むほどおいしくなるこの地方伝統の赤みそで作る煮物です。
- ・野菜のおかかあえはもやしやにんじんと彩りで枝豆も加えてみました。

16日（金）

- ・この日の汁は秋から冬に旬をむかえる根菜を使った汁ものです。食物繊維がしっかりとれます。
- ・ツナの甘辛煮と千切りたくあんあえをごはんと一緒に食べてもらいたいです。

19日（月）

- ・豚丼の中には小さな生揚げや野菜を入れ、甘辛い味の食べやすいメニューです。
- ・5月の献立に入っていたサーモンフライですが、食べられなかったので10月に入れてみました。

20日（火）

- ・中学校は栗入り五目ごはんになりました。給食では、この時期にしか食べられない栗を入れました。
- ・豚肉や豆腐と千切りにした野菜のすまし汁のさわにわんをごはんに添えました。
- ・さつまいもが多く出回る時期ですので、スイートポテトをつけました。

21日（水）

- ・子どもたちに人気のラーメンです、今回はみそ味にしました。
- ・主菜は鶏肉の甘酢あえです。鶏肉を揚げてたまねぎと赤ピーマンで彩りよく甘酢で和えます。
- ・デザートにフルーツ杏仁を合わせました。

22日（木）

- ・今回は愛知県産の牛肉を使ったすきやきです。
- ・わかめと野菜やちりめんじゃこの入ったさっぱりしたあえものです。すき焼きとの相性もとてもいいと思います。

23日（金）

- ・今月最後のパンは小学校は揚げパン、中学校はくろロールパンです。
- ・トマト煮込みはミートボールにトマトがたっぷり入った洋風の煮物です。

26日（月）

- ・豆類をもっと食べてもらいたいので細かく砕いた大豆をマーボー豆腐に加えてあります。
- ・種実類はなかなかとるのが難しいので、細かくしたアーモンドを野菜と和えて出す予定です。

27日（火）

- ・ウインナーのおかずが付くので、人気のカレーは鶏肉を使う予定です。
- ・ごぼうサラダはごぼうを砂糖としょうゆでさっと煮てからきゅうり、コーンやまぐろ油漬けと和えて出す予定です。

28日（水）

- ・人気のビビンバと一緒に春雨、ベーコン、野菜の入ったスープを付けました。
- ・そろそろ早生のみかんが出始める時期なので、今年初めてみかんを出す予定です。

29日(木)

- ・みずみずしく、甘味のある大根が出回るころなので、煮物で出したいと思います。
- ・今回の野菜はんぺんはたまねぎをたっぷり使った甘みのあるはんぺんを選ぶ予定です。

30日(金)

- ・20日の中学校と同じ、栗入り五目ごはんを今回は小学校で出します。
- ・デザートには乳・卵の使っていないパンプキンババロアを選びたいと思います。