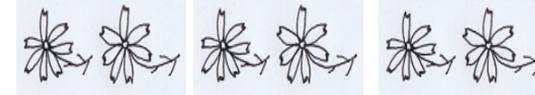


# 10月のこんだて(前半)



日・曜日	主食(黄)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
1・木				ゆかりごはん		米・ごま		ゆかり	620
				さといもだんご	ぶた肉	さといも、かたくり粉	玉ねぎ、みつば	かつおこんぶだし、酒、砂糖、しょうゆ	744
				みぞれじる	とり肉		だいこん、はくさい、にんじん、えのき	かつおこんぶだし、みりん、塩、しょうゆ	
2・金				とりのバーベキューソースがけ	とり肉	油	玉ねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、りんご	白ワイン、ケチャップ、ソース、砂糖、しょうゆ	530
				コンソメジュリアン	チキンハム		玉ねぎ、きゅうり、にんじん、じゃがいも、キャベツ、レタス、パセリ	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	636
5・月				ぶたにくとだいこんのごまみそに	ぶた肉、あつあげ、みそ	練りごま、ごま	だいこん、にんじん	かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	595
				レタスのおすまし	とり肉		レタス、にんじん、えのき	かつおこんぶだし、しょうゆ、酒、塩	714
6・火	こくとうパン		ソフトクリーム	とりのママレードやき	とり肉		玉ねぎ	ママレードジャム、しょうゆ	689
			ひよこまめのフェイジョアータ	ぶたばら肉、ひよこ豆	オリーブ油、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、だいこん、にんじん、トマト缶	とりがら、赤ワイン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	827	
7・水				カレーどん	ぎゅう肉、油揚げ	米、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、白ねぎ、じゃがいも	かつおこんぶだし、カレー粉、アレルギーフリーカレーフレーク、しょうゆ	674
				ひじきサラダ	ひじき、ツナ		キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖、酢、しょうゆ	809
8・木				とりそぼろちらし	とりミンチ、高野豆腐	米	にんじん、ごぼう、きゅうり、干しいたけ、みつば	かつおこんぶだし、酒、砂糖、酢、しょうゆ	542
				きりぼしだいこんのみそじる			きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、しめじ	かつおこんぶだし、みりん、塩、しょうゆ	650
9・金				さわらのもみじやき	さわら、白みそ	マヨネーズ	にんじん	酒、みりん	573
				きゅうりとだいこんのあまずいため		ごま油	だいこん、きゅうり、しょうが	砂糖、塩、酢、しょうゆ	688
				ほうれんそうのおすまし			ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのき、じゃがいも	かつおこんぶだし、しょうゆ、塩	
12・月				ぶたにくとなすのピリからどん	ぶた肉、あつあげ	米、かたくり粉、ごま油	なす、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	とりがら、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、トウパンジャン、酒	610
				ビーフンスープ	とり肉	ビーフン	ちんげんさい、にんじん、しょうが	とりがら、みりん、塩、しょうゆ	732
13・火				とりのからあげふう	とり肉	かたくり粉	にんにく、しょうが	酒、しょうゆ	569
				そえやさい		油	キャベツ、にんじん	塩、こしょう	683
				じゃがいものみそじる	みそ		じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	かつおこんぶだし	
14・水				さばのきのこあんかけ	さば	かたくり粉	にんじん、しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	586
				さわにわん	とうふ、ぶた肉		だいこん、にんじん、ごぼう、みつば	かつおこんぶだし、しょうゆ、酒、塩、こしょう	703
15・木				こうや豆腐のいために	こうや豆腐、ぶた肉、ひじき	ごま油	にんじん、ごぼう、干しいたけ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	620
				とりにくとこんさいのみそじる	とり肉、みそ		さつまいも、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	744
16・金				ぶたのかくに	ぶたばらブロック肉		だいこん、しょうが	酒、みりん、黒砂糖、砂糖、しょうゆ	676
				はくさいゆずびたし			はくさい、にんじん、ゆず	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	811

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。



## 「十五夜」と「十三夜」

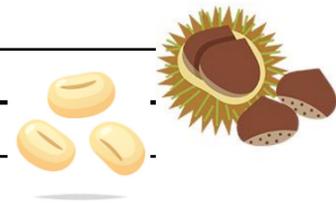
十五夜は「中秋の名月」といわれ、一番月がきれいな日といわれていて、お月見団子やすすき、里芋などをお供えします。十三夜は、十五夜の次に月がきれいな日といわれていて、栗や大豆をお供えします。どちらもその年の収穫の感謝と翌年の豊作の祈りを込めてお祝いします。どちらの日にもお月見をすると縁起がいいといわれています。お供えするものから、十五夜は「芋名月」、十三夜は「栗名月」といわれています。



# 10月のこんだて(後半)



日・曜日	主食(黄)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中等部 (kcal)
19・月				なすととりのしょうがに	とり肉、厚揚げ	油	なすび	かつおこんぶだし、しょうゆ、みりん	523
				きゃべつのおすまし	ちくわ		キャベツ、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	628
20・火				じゃがいもチーズ焼き	チーズ、ツナ		じゃがいも、玉ねぎ	塩、黒こしょう	598
				スコッチブロス	とり肉	おおむぎ、ベーコン、オリーブ油	玉ねぎ、だいこん、白ねぎ、にんじん、セロリー	白ワイン、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	718
21・水				とりのしおこうじ焼き	とり肉		玉ねぎ	しおこうじ	556
				じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ごま、ごま油	ピーマン	酒、みりん、しょうゆ	667
				ちんげんさいのみそしる	みそ		ちんげんさい、じゃがいも、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	
22・木				しおだれぎゅうどん	ぎゅう肉	ごま油	玉ねぎ、ねぎ、レモン汁、にんにく	とりがら、塩、黒こしょう、しょうゆ	659
				あおさのおすまし	あおさ、とうふ、あぶらあげ		だいこん、にんじん	かつおこんぶだし、酒、しょうゆ、塩	791
23・金				とんかつふうおろしぼんずがけ	ぶたひれ肉	マヨネーズ、パン粉	だいこん、みつば	塩、こしょう、旭ボン酢、かつおこんぶだし	585
				かぼちゃのぐだくさんじる	ミニあつあげ	かぼちゃ	にんじん、たまねぎ、はくさい	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	702
26・月				すどり	とり肉	ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、だけのご水煮、ピーマン、干しいたけ、しょうが	砂糖、塩、酢、しょうゆ、とりがらだし、クチャップ、みりん	546
				こまつなのスープ	とり肉	ごま油	こまつな、にんじん	塩、しょうゆ、とりがら、酒、みりん、こしょう	655
27・火				さといもごはん	あぶらあげ	さといも、米	しょうが	酒、みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	525
				きりぼしだいこんのもの	ぶた肉、ちくわ		きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、こまつな	砂糖、みりん、しょうゆ、酒、かつおこんぶだし	630
				とりごぼうじる	とり肉、とうふ		ごぼう、にんじん、白ねぎ	かつおこんぶだし、しょうゆ、塩、酒	
28・水				さけのてりやき	さけ			酒、みりん、しょうゆ	554
				きゃべつのごまあえ		ごま	キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん	665
				かぶのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		かぶ、にんじん	かつおこんぶだし	
29・木				くりごはん		くり、米、くろごま		塩、しょうゆ、こんぶだし	532
				とりにくとだいずのもの	とり肉、大豆、こんぶ	ごま油	だいこん	とりがら、しょうゆ、酢、みりん、砂糖、酒	638
				きのこのけんちんじる		さといも、ごま油	にんじん、ごぼう、しめじ、まいたけ、しいたけ、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし、しょうゆ、みりん、酒、塩	
30・金				カレーピラフ	ぎゅう肉	米	ピーマン、玉ねぎ、にんにく	塩、黒こしょう、クチャップ、ウスターソース、カレー粉、白ワイン、とりがら	638
				クリームスープ	牛乳	バター、油、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、コーン缶	とりがら、塩、こしょう	766
				てづくりかぼちゃいりスイートポテト	牛乳	バター	さつまいも、かぼちゃ	砂糖	



十三夜  
こんだて

ハロウィン  
こんだて

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。



## 10月31日はハロウィンです🎃

ハロウィンは日本のお盆にあたるキリスト教の万聖節の前夜に行われるものです。秋の収穫を祝い、亡くなった家族や友人をしのびます。その日はかぼちゃの顔をくりぬいて顔を作り、夜になるとろうそくに火をともします。給食ではかぼちゃを使ったスイートポテトを手作りします！