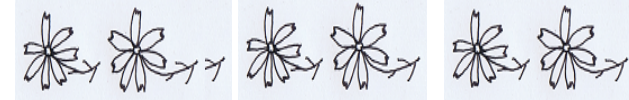




10月のこんだて(後半)



日・曜日	主食(黄色)	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(kcal) 小学部 中高等部
17・木				こうやどうふのいために	こうやどうふ、ぶた肉、ひじき	ごま油	にんじん、ごぼう、ほししいたけ	塩、砂糖、しょうゆ	535
				ピリからスープ	とり肉、みそ		しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、えのきだけ、はくさいキムチ、にら	しょうゆ、みりん、塩、とりがら	642
18・金				さわらのきのこあんかけ	さわら	かたくり粉	にんじん、しいたけ、しめじ、えのきだけ、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	520
				さわにわん	とうふ、ぶた肉		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、しょうゆ、酒、塩、こしょう	624
21・月				チキンライス	とり肉	米、オリーブ油	たまねぎ、コーン缶、ピーマン、しめじ、トマト缶	ケチャップ、とりがら、塩、こしょう、ウスターソース、白ワイン	546
				やさいとミートボールのスープ	ミートボール	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、とりがら	655
22・火				とりにくのマーマレード焼き	とり肉		たまねぎ、あかパプリカ、きパプリカ	ママレード、しょうゆ、砂糖	823
				ココロスープ	ベーコン	米粉	たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	988
23・水				ちゅうかどん	ぶた肉	かたくり粉、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、ちんげんさい、干しいたけ、しょうが	とりがら、塩、こしょう、酒、しょうゆ、かき油	568
				わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま油	にんじん、えのきだけ、しょうが	とりがら、酒、塩、しょうゆ	682
24・木				ぶたじゃがみそに	ぶた肉、みそ	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	573
				チンゲンサイのおすまし	とうふ		チンゲンサイ、だいこん、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、みりん、塩、かつおこんぶだし	688
25・金				いりどり	とり肉、こうやどうふ	油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	618
				さつまいものみそしる	あぶらあげ、みそ	さつまいも	キャベツ、にんじん、ねぎ	かつおこんぶだし	742
28・月				さといもととりにくのにももの	とり肉	さといも	たけのこ、にんじん、しょうが、こまつな、しいたけ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	538
				あおさのおすまし	あおさ、とうふ、あぶらあげ		だいこん	かつおこんぶだし、しょうゆ、酒、塩	646
29・火				ぶたにくとなすのピリからどん	ぶた肉、あつあげ	かたくり粉、ごま油、油	なす、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	とりがら、砂糖、塩、こしょう、酒、しょうゆ、トウバンジャン	618
				はくさいとたまごのスープ	ベーコン、たまご	ごま油、かたくり粉	はくさい、にんじん、しめじ	とりがら、酒、塩、しょうゆ	742
30・水				カレーピラフ	ぶた肉	米	たまねぎ、ピーマン、にんにく	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、白ワイン、とりがら	661
				クリームスープ	とり肉、牛乳	生クリーム、バター、油、米粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	とりがら、塩、こしょう	793
				かぼちゃいりてづくりスイートポテト	牛乳	さつまいも、バター	かぼちゃ	グラニュー糖	
31・木				さばのみそに	さば、みそ		しょうが、白ねぎ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	579
				とさあえ	かつおぶし		ほうれんそう、はくさい、にんじん	しょうゆ、砂糖	695
				とうふのとろとろじる	とり肉、とうふ	かたくり粉	しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおこんぶだし、しょうゆ、塩	

ハロウィンの
こんだて

保護者給食
試食会



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。かぼちゃ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。今年度は30日(水)にハロウィン献立が出ます。

