



10月のこんだて(前半)



10月6日(月)は「十五夜(じゅうごや)」です！『十五夜』は秋によくとれるさといもをそなえることから別名『いも名月』とも呼ばれています。

さといものほかにも、月見団子や秋のくだもの、すすきなどをかざってお祝いします。給食では、里芋コロッケを出します。

石川県の郷土料理

治部煮は、石川縣を代表するとろみの付いた煮物です。本当は、カモ肉やすだれ麩というお麩を使うのですが、給食では、全員が食べやすいよう、とり肉や焼き麩を使っています。

めった汁はさつまいもを使った具沢山の豚汁です。具をめっためたに入れることから、この名前が付きました。



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	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 (k cal)
1・水				コッペパン		コッペパン			513
				ぶたにくのカレーパン ^こ 粉 ^や 焼き	ぶた肉	パン粉、オリーブ油		白ワイン、カレー粉、ガーリックパウダー、塩、こしょう	564
				ごぼうサラダ	ロースハム	ごま	ごぼう、にんじん、きゅうり	エッグケアマヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖、こしょう	616
				コンソメスープ	とり肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ、パセリ	塩、しょうゆ、こしょう、鳥がらだし	
2・木				ごはん		はいが米			560
				さんまのうめに	さんまの梅煮（冷凍）				616
				れんこんのきんぴら		こんにゃく、ごま油、ごま	れんこん、にんじん	砂糖、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	672
				とうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	
3・金				ごはん		はいが米			522
				とりにく ^と と ^こ ん ^さ いの ^に もの	とり肉、平天	こんにゃく	だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	574
				こまつなのみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ		こまつな、にんじん、ねぎ。ぶなしめじ	かつおこんぶだし	626
6・月				ごはん		はいが米			534
				さといもコロッケ		さといもコロッケ（冷凍）、油		かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	587
				もやしとあおなの ^あ こんぶ ^え 和え			もやし、こまつな、にんじん	塩昆布、しょうゆ、砂糖、みりん	641
				だいこんのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
7・火				ごはん		はいが米			575
				とりのじぶに	とり肉、ふ	すき焼きふ、かたくり粉	れんこん、にんじん、こまつな、干しいたけ、しめじ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	633
				めったじる	ぶた肉、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、はくさい、白ねぎ	かつおこんぶだし、酒	690
8・水				きなこあげパン	きなこ	コッペパン、油		砂糖、塩	524
				チキンのトマト ^に 煮 ^込 み	とり肉	オリーブ油	玉ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、トマト缶、ローリエ	ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう、鳥がらだし	576
				コーンサラダ	チキンハム		コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	629
9・木				ごはん		はいが米			529
				さわらのもみじやき	さわら、みそ	エッグケアマヨネーズ	にんじん	酒、みりん	582
				きりぼしだいこんの ^に もの	ちくわ		きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、酒、砂糖、しょうゆ、みりん	635
				はくさいのおすまし	あぶらあげ、とうふ		はくさい、えのき	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	
10・金			きざみのり 	やきとりどん	とり肉	はいが米、かたくり粉、油	玉ねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	600
				ちんげんさいのみそしる	ミニあつあげ、みそ	じゃがいも	ちんげんさい、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	660 720
14・火				ごはん		はいが米			495
				ひじきのでづくりふりかけ	ひじき	ごま		かつおこんぶだし、ゆかり、みりん、しょうゆ	545
				さけのちゃんちゃんやき	さけ、白みそ	油	キャベツ、えのき、にんじん、オニオンソテー	みりん、塩、こしょう、しょうゆ	594
				かぼちゃのすましじる	ミニ厚揚げ	かぼちゃ	だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
15・水				コッペパン		コッペパン			490
				ハンバーグ デミグラスソース	ハンバーグ（冷凍）		オニオンソテー	デミグラスソース	539
				はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ、オリーブ油	赤パプリカ、きゅうり	砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう	588
				きのこのスープ	ポークウインナースキンレス		玉ねぎ、ぶなしめじ、えのぎだけ、エリンギ、コーン、パセリ	鳥がらだし、塩、こしょう、しょうゆ	
16・木				チキンカレーライス	とり肉	はいが米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、セロリ、にんにく、しょうが	鳥がらだし、カレー粉、ケチャップ、赤ワイン、ソース、アレルゲンフリーカレーフレーク	619 680 742
				かいそうサラダ	ロースハム、かいそうミックス	オリーブ油	にんじん、もやし、きゅうり、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	
17・金				ごはん		はいが米			553
				^{にく} 肉 ^{だんご} だんごと ^{あまずし} やさいの ^あ 甘 ^あ 酢 ^あ 煮	肉だんご	じゃがいも、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、青ピーマン、ブロッコリー	酒、砂糖、しょうゆ、酢、ケチャップ、鳥がらだし	608
				^あ 揚げ ^あ ナスのかつお和え	あぶらあげ、かつおぶし	油	なす、パプリカ	しょうゆ、みりん、砂糖、かつおこんぶだし	664



10月のこんだて(後半)



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけなど	こんだて名	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 (k cal)
20・月				豆乳担々麺 とうりゅう たんたんめん	ぶたひき肉、赤みそ、豆乳	ラーメン(冷凍)、練りごま、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ちんげんさい、白ねぎ	中華だし、鳥がらだし、しょうゆ、トウバンジャン、こしょう、酒、砂糖	502
				ワカメとだいこんのちゅうかサラダ	ささみ、わかめ	ごま油	だいこん、もやし、きゅうり、コーン	中華だし、砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ	552 602
21・火				こくとうパン	こくとうパン				467
				とりにくとキャベツのトマト煮 に	とり肉	オリーブ油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶	赤ワイン、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう。鳥がらだし	514
				ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー、にんじん	砂糖、しょうゆ、酢	560
22・水				ごはん		はいが米			562
				かつおカツ	かつおカツ(冷凍)	油			618
				かぼちゃのそぼろあん	とりひき肉	かぼちゃ、かたくり粉	玉ねぎ、さやいんげん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	674
				ほうれんそうのみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
23・木				ごはん		はいが米			539
				チンジャオロース	ぶた肉、あぶらあげ	かたくり粉、油	ピーマン、玉ねぎ、にんじん、だけのこ、にんにく、しめじ	中華だし、酒、かき油、砂糖、塩、しょうゆ	593
				わかたまスープ	とうふ、わかめ、たまご	ごま油、かたくり粉	だいこん、白ねぎ、しょうが	鳥がらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、酒	647
24・金				ごはん		はいが米			551
				ぶたのしょうがやき	ぶた肉		オニオンソテー、しょうが	酒、塩、砂糖、しょうゆ、みりん	606
				こまつなのかつお和え	かつおぶし		こまつな、にんじん、きゅうり、もやし	塩、しょうゆ、みりん	661
				根菜のみそしる こんさい	みそ	さつまいも	だいこん。にんじん、ごぼう、白ねぎ	かつおこんぶだし	
27・月				ごはん		はいが米			599
				LLヒートレスシチュー					659
				ハムとやさいのサラダ	ロースハム	オリーブ油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	719
28・火				レーズンパン		レーズンパン			488
				チリコンカン	合いびきミンチ(ぶた・牛)、金時豆	油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	鳥がらだし、砂糖、塩、ウスターソース、クミン、チリパウダー、ナツメグ、しょうゆ、黒こしょう	537
				フライドポテト		じゃがいも(冷凍)、油		塩	586
				チョップドサラダ	ピッコロハム		キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	
29・水				ごはん		はいが米			470
				たらのてりやき	たら	かたくり粉	しょうが	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	517
				やさいのごまあえ		ごま、ねりごま	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん	砂糖、しょうゆ、みりん	564
				たまねぎのみそしる	とうふ、かわめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	かつおこんぶだし	
30・木				ごはん		はいが米			534
				すどり	とり肉	ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、しょうが	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、鳥がらだし、ケチャップ、みりん	587
				はるさめスープ		はるさめ、ごま油	はくさい、にんじん、にら、干しいたけ	とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、酒、こしょう	641
31・金				カレーピラフ	ぎゅう肉	はいが米、オリーブ油	ピーマン、玉ねぎ、にんにく	砂糖、塩、黒こしょう、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、赤ワイン、とりがら	604 664 724
				かぼちゃのぐだくさんクリームスープ	牛乳、とり肉	かぼちゃ、バター、米粉	玉ねぎ、だいこん、はくさい、ブロッコリー	とりがら、白ワイン、塩、こしょう	

※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。

9

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クリームスープにしました「trick or treat?」と言いながら子供たちが仮装をして、おやつをもらいに町を回ることで有名なので、卵不使用のプリンも出てきます。

