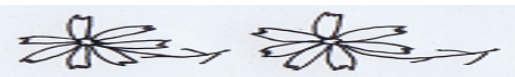


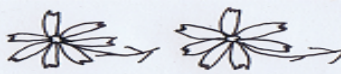
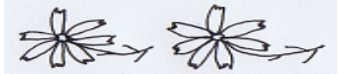
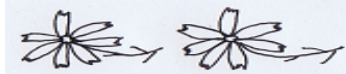
10月のこんだて(前半)



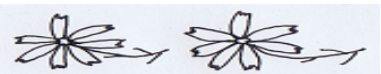
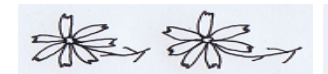
日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小部 中高等部 (kcal)
2・月				ごはん		はいが米			560
				マーボーなす	ぶたミンチ、みそ	かたくり粉、ごま油	なす、玉ねぎ、しょうが、にんにく、にら	とりがら、酒、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、トウバンジャン	616
				はるさめサラダ	チキンハム	はるさめ、ごま油	パプリカ、きゅうり、キャベツ	砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ、中華だし	672
3・火				ごはん		はいが米			538
				ひじきのてづくりふりかけ	ひじき	ごま		かつおこんぶだし、ゆかり、みりん、しょうゆ	592
				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	酒、みりん、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	646
4・水				かぼちゃのぐたくさんじる	とうふ、あぶらあげ	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	
				きなこあげパン	きなこ	コッペパン、油		砂糖、塩	550
				肉団子と野菜のトマト煮込み	肉だんご	オリーブ油	玉ねぎ、赤パプリカ、ブロッコリー、マッシュルーム、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、とりがらだし、赤ワイン	605
5・木			きざみのり	コーンサラダ	ロースハム		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	660
				やきとりどん	とり肉	はいが米、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	617
				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	740
6・金				ごはん		はいが米			549
				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、たけのこ、にんにく、しめじ	中華だし、酒、かき油、砂糖、塩、しょうゆ	604
				わかめとたまごのスープ	とうふ、わかめ、たまご	ごま油	だいこん、白ねぎ、しょうが	とりがら、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、酒	659
10・火				ビーフカレーライス	ぎゅう肉	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	とりがら、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	630
				かいそうサラダ	チキンハム、かいそうミックス	オリーブ油	パプリカ、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	756
11・水				ごはん		はいが米			552
				いりどり	とり肉、こうやどうふ	じゃがいも、油	だいこん、にんじん、干しシイタケ、さやいんげん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	607
				キャベツのみそしる	あぶらあげ、みそ		キャベツ、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	662
12・木			ジョア (マスカット味)	こくとうパン		こくとうパン			477
				にくじゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ(冷凍)	油			525
				ごぼうサラダ	ロースハム	ごま、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり	砂糖、酢、しょうゆ、こしょう	572
				ベーコンとやさいのスープ	ベーコン		キャベツ、だいこん、にんじん	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
13・金				ごはん		はいが米			501
				たらのもみじやき	たら、みそ	マヨネーズ	にんじん	酒、みりん	551
				もやしとあおなのこんぶあえ	しおこんぶ		もやし、ほうれんそう、にんじん	砂糖、しょうゆ、みりん	601
				きりぼしだいこんのおすまし	あぶらあげ		きりぼしだいこん、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	
16・月				ごはん		はいが米			561
				とりすき	とり肉、あつあげ、焼き麩	油	ちんげんさい、たまねぎ、にんじん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	617
				じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	はくさい、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	673
17・火				ごはん		はいが米			549
				ぶたのしょうがやき	ぶた肉		しょうが、オニオンソテー	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	604
				こまつなのかつおあえ	かつおぶし		こまつな、もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、みりん	659
				こんさいのみそしる	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	
18・水			タルタル ソース	コッペパン		コッペパン			659
				チキンなんばん	とり肉	かたくり粉、油		酒、塩、こしょう、砂糖、酢、しょうゆ	725
				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	791
				レタスのスープ	ロースハム	じゃがいも	レタス、コーン	とりがら、塩、しょうゆ	

焼き鳥丼に刻みのりをかけて食べます!

鶏の唐揚げにあまずっぱい南蛮ダレがかかっている
ので、タルタルソースを自分でかけて食べてください♪



10月のこんだて(後半)



アメリカの
こんだて

チリコンカン
とは、
牛ひき肉と
玉ねぎを炒め
トマト、豆、
チリパウダー
などを加えて
煮込んだ料理
のことです。

チョップド
サラダの
チョップド
とは、
「切り刻む」
という意味で
名前のとおり
細かく刻んだ野
菜の入ったサラ
ダのことです。



十三夜
(じゅうさんや)

栗や大豆の収穫
をお祝いする日
です。十五夜の
次に月がきれい
な日といわれて
おり、十五夜と
合わせてお月見
する方が縁起が
いいといわれて
います。

ハロウィン
こんだて



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 (kcal)
19・木				ごはん		はいが米			510
				さわらのてりやき	さわら	かたくり粉	しょうが	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	561
				やさいのごまあえ		ごま、練りごま	もやし、きゃべつ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん	612
				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	
20・金				豆乳担々麺	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、もやし、にんじん、ちんげんさい、白ねぎ	中華だし、とりがらだし、しょうゆ、トウバンジャン、こしょう、酒、砂糖	501 551
				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	きゅうり、だいこん、コーン	中華だし、砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ	601
23・月				ごはん		はいが米			537
				とりにくとこんさいのもの	とり肉、ちくわ	こんにゃく	だいこん、にんじん、たけのこ、しめじ、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	591
				はくさいのみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ		はくさい、にんじん	かつおこんぶだし	644
24・火				食パン		食パン			536
				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	とりがら、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	590
				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	643
25・水				ごはん		はいが米			568
				さんまのうめに	さんまの梅煮(冷凍)				625
				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	682
				たまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ		たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	
26・木				ごはん		はいが米			544
				あげはるまき	春巻き(冷凍)	油			598
				きゅうりとちくわのちゅうかあえ	ちくわ	ごま、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん	中華だし、みりん、砂糖、しょうゆ	653
				キムチなべスープ	ぶたもも肉、豚バラ肉、とうふ	ごま油	だいこん、にんじん、にら、にんにく、しょうが、白菜キムチ、えのき	とりがら、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、酒	
27・金				くりごはん		くり、はいが米		こんぶだし、酒、塩	502
				とりにくとだいずのもの	とり肉、こんぶ、大豆	ごま油	だいこん	とりがら、しょうゆ、酢、みりん、砂糖、酒	552
				きのこのけんちんじる		さとも、こんにゃく、ごま油	にんじん、ごぼう、しめじ、干しいたけ、えのき、こまつな	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん、酒	602
30・月				ごはん		はいが米			524
				ぶたとキャベツのごまみそいため	ぶた肉、みそ	練りごま、油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	576
				ふのおすまし	ふ		だいこん、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	629
31・火				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	629 691
				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、ほうれんそう	とりがら、白ワイン、塩、こしょう	754

※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も有名なので、卵不使用のプリンも出てきます。