



がつへいきんえいようか 10月平均栄養価 エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.2 g	1 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ チャプチェ かんこくのり チャプチェは、春雨を使った韓国のご家庭料理です。	2 ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス きりぼしだいこんのサラダ 切り干し大根は、江戸時代から作られていたとされています。	3 ぎゅうにゅう アップルパン えのきのスープ アメリカンドック ケチャップ(クラス1本) きゅうりとコーンのごまサラダ アメリカンドックは、ソーセージとホットケーキミックスを使って手作りしています。	4 ぎゅうにゅう ごはん とうふのみそしる さんまのしょうがに こまつなのおかかあえ 秋に旬を迎える秋刀魚は、脂がのってとてもおいしいです。
7 ぎゅうにゅう ごはん カレーにくじゃが キャベツのしおこんぶあえ ミニフィッシュ	8 ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ ぶたにくのかくにふう きゅうりとツナのサラダ	9 ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのみそしる ひじきのごもくに ブロッコリーのごまあえ	10 ぎゅうにゅう ミニコッペパン きのこのトマトソーススパゲティ ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	11 秋の校外学習
しおこんぶ 塩昆布についている白い粉には、昆布のうまみ成分がつまっています。	にほんつく 日本で作られる春雨は、じゃがいもやさつまいもでんぷんから作られています。	かぼちゃは、収穫してからしばらく置くことで、甘味と栄養が増すそうです。	10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目の疲労回復に役立ちます。	
14 スポーツの日	15 ぎゅうにゅう ごはん よしのじる きりぼしだいこんのカレーいため カクテルゼリー よしのじる 吉野汁は新メニューです。奈良県吉野地方の郷土料理です。	16 ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ とりにくのこうみやき にんじんしりしり チンゲンサイは、中華料理によく使われる野菜で、秋から冬に旬を迎えます。	17 ぎゅうにゅう ごはん わかめのスープ コロケ バンサンスー わかめは海の中では、黒っぽい茶色ですが、火を通すと緑色に変化します。	18 ぎゅうにゅう あきのかおりごはん さつまじる さけのしおやき ぶどうゼリー 今日は播磨小6年1組考案の「秋の旬を感じよう」献立です。
21 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ キムチいため きゅうりのナムル	22 ぎゅうにゅう コッペパン きのこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ パインアップル	23 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる さばのしおやき れんこんのいために れんこんには穴がありますが、この穴は呼吸をするために開いているそうです。	24 ぎゅうにゅう コッペパン コンソメスープ じゃがいものベーコンにくろだいずえだまめ	25 ぎゅうにゅう くりごはん ゆばのすましじる チキンカツ きゅうりとわかめのすのもの
きょう 今日は蓮池小6年1組考案の「冬に食べたくなる中華」献立です。	きのこのクリームシチューには、秋が旬のしいたけやしめじを使っています。	れんこんには穴がありますが、この穴は呼吸をするために開いているそうです。	今日の枝豆は、4年生が枝からはずしてくれました。丹波の黒豆は今が旬です。	くり 栗は、栄養がたっぷりで、特に肌の健康を助けるビタミンCを多く含んでいます。
28 ぎゅうにゅう むぎごはん だんごじる ぶたどん ボイルキャベツ	29 ぎゅうにゅう ごはん がめに ほうれんそうのごまあえ かつおふりかけ がめ煮とは、鶏肉や根菜などの野菜を油炒めしてから煮た料理のことです。	30 ぎゅうにゅう ごはん もずくスープ マーボー豆腐 むしぎょうざ 麻婆豆腐は新メニューです。豆腐の代わりに給食では厚揚げを使用しています。	31 ぎゅうにゅう コッペパン かぼちゃのポタージュ あじフライ フレンチサラダ ハロウィンにちなんで、今日はかぼちゃのポタージュが登場します。	10月の給食費について 1、2、3、4、6年生 :21回 6,132円 5年生:18回 5,256円 ※口座振替日:12/2(月)
しょうが風味に仕上げた豚丼とキャベツをご飯にのせ、丼にして食べましょう。				