

あ. . .

10月献立表

10/3(金):お月見会食
10/10(金):お楽しみ弁当
10/31(金):ハロウィン会食

月	火	水	木	金	土
		おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	4
		1 白飯 さんまのかば焼き きゅうりの変わり漬け キャベツとベーコンの蒸煮 豆腐と味噌汁	2 白飯 鮭フライタルタルソース 海藻の酢の物 吉野汁	3 お月見会食 お月見ドライカレー グリーンサラダ カルピスりんごゼリー	おやつ 飲み物 
		鉄分クッキー・牛乳	もち麦おこげせんべい・お茶	一口カステラ・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	11
6 白飯 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 韓国風スープ 鯖チーズおにぎり(手作り)	7 白飯 豆腐の肉みそチーズ焼き ちくわと青菜のごまよごし 卵とかまぼこのお吸い物 ヨーグルト からっとおから・お茶	8 白飯 さつま揚げと揚げじゃがの金平炒め スパサラダ 薄揚げと青菜の味噌汁 野菜バー・牛乳	9 白飯 牛豚の柳川風炒め 切り干し大根とツナの中 華風和え物 パンプキンポターージュ えびえび玄米せんべい・お茶	10 お楽しみ弁当 かぼちゃシュー(手作り)	半日給仕
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	18
13 スプーンの目	14 白飯 鶏もも肉のおろし煮 マセドアンサラダ ホタテとレタスのスープ のりとベーコンのおにぎり(手作り)	15 白飯 ポークしゅうまい キャベツと薄揚げの炒め物 さつま汁 果物 薄焼ビスケット・牛乳	16 白飯 酢豚 コールスローサラダ うどん入りお吸い物 餃子の皮アップルパイ(手作り)	17 白飯 鱈のみりん干し かぶの昆布茶漬け きのこの和風スパソテー 味噌スープ 黒豆おかき・牛乳	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	25
20 白飯 焼きカレー じゃがのオーブン焼き れんこんの梅マヨ和え 洋風のっぺい汁 えびおかき・牛乳	21 白飯 高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草ののり酢和え はんぺんの味噌汁 にんじんかるかん(手作り)お茶	22 親子遠足 白飯 (0,1歳児は給食) ハヤシライス 大根ごまサラダ 果物 せんべい・牛乳	23 白飯 たらめの塩麹焼き 打ち豆の昆布煮 ミネストローネ ヨーグルト ミニ豚まん・お茶	24 白飯 すき焼き煮 ブロッコリーのごまよごし 水菜ときこのお吸い物 カルテツビスケット・牛乳	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	
27 白飯 赤魚の煮つけ ナポリタンスパゲティ 豚汁 ごまごま玄米せんべい・牛	28 白飯昆布おかき・牛乳 ポークビーンズ えび春雨サラダ 厚揚げと大根の味噌汁 昆布おかき・お茶	29 白飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜のフレッシュ和え 白菜と肉団子のスープ スイートポテト(手作り)	30 白飯 五目野菜ビーフン 刻み昆布とさつま芋の 煮物 果物 あさりトマトチャウダー ハロウィン米粉ケーキ・茶	31 ハロウィン会食 きのこソースがけピラフ かぼちゃコロック 星麩の味噌汁 おたのしみお菓子 星食べよせんべい・牛乳	

先月のおすすめ献立レシピ

<白身魚のフレーク焼き>

<材料> きれいな、たら(骨なし)の切り身、シリアル(フレーク、塩、こしょう、酒、薄口しょうゆ)
 <作り方> ①魚に塩コショウ、酒、薄口しょうゆをからませる
 ②コーンフレークを砕いて魚にまぶす
 ③オーブンで180℃20分焼く
 (魚グリルかオーブントースターなら焦げないようにホイルをかけて焼いてもOK)

パン粉とは違ったフレークのパリパリ、もちもちの食感が面白い一品！給食では甘くない玄米フレークを使用しましたが、家庭で余ったフレークを使ってもOK！



