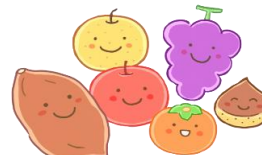




## 10月の献立



日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	エネルギー
3 (月)	🍩カニクリームコロッケ	ひじき煮付 ギョーザ 枝豆 青梗菜ソテー カニクリームコロッケ フルーツ	カニ 牛乳 豆腐	ご飯	コーン 枝豆 ニラ 青梗菜	293
4 (火)	🍷味噌おでん	千草和え コーンたっぷりフライ 味噌おでん フルーツ	半平 卵 油揚げ	ご飯 じゃが芋	小松菜 しめじ 人参 蒟蒻	306
5 (水)	★にこにこ給食★ 🐔チキングリル	麻婆茄子 花がも煮付 ブロッコリー香り和え ほうれん草炒め物 チキングリル ゼリー	がもも 豚挽肉 鶏肉	ご飯	茄子 ブロッコリー 法蓮草 玉葱	351
6 (木)	🍷イカレモン風味フリッター	胡瓜ドレッシング和え ミートボール さつま芋甘露煮 いんげんソテー イカレモン風味フリッター フルーツ ロールパン	鶏挽肉 イカ	パン さつま芋	胡瓜 人参 いんげん 椎茸	251
7 (金)	🍝スパゲッティ	コールスローサラダ 磯辺フライ ナポリタンスパゲッティ ウィンナーフルーツ	すり身 ウィンナー	ご飯 胡麻 スパゲッティ	キャベツ ピーマン マッシュルーム コーン	371
11 (火)	★にこにこ給食★ 🐔鶏の唐揚げ	カリフラワー和風ドレッシング和え 大根薄口煮 高野豆腐煮 菜の花炒め物 唐揚 ゼリー	高野豆腐 鶏肉	ご飯	カリフラワー 大根 菜の花 椎茸	304
12 (水)	自分de天津飯	ミニ春巻き もやしナムル 自分 de 天津飯 フルーツ	卵 鶏肉	ご飯 春雨 胡麻 胡麻油	法蓮草 キャベツ もやししめじ	294
13 (木)	ハンバーグ	牛蒡サラダ 揚げ南瓜 焼売 小松菜ソテー ハンバーグ フルーツ フレッシュロール	鶏肉 鶏挽肉 豚挽肉	パン 胡麻油	牛蒡 コーン 南瓜 小松菜	281
14 (金)	★にこにこ給食★ 🐟さわら南部焼き	蓮根煮付 蒟蒻煮付 ハムステーキ 白菜香り and え さわら南部焼き フルーツ	ハム 鯖	ご飯 胡麻	蓮根 わかめ 白菜 蒟蒻	280
17 (月)	🐔チキン南蛮	切干大根トマト煮 竹輪煮付 焼きいも ブロッコリーソテー チキン南蛮 ゼリー	竹輪 鶏肉 卵	ご飯 さつま芋	ブロッコリー 切干大根 玉葱 ピーマン	329
18 (火)	🍜ビビンバ麺	わかめ和え物 チヂミ ビビンバ麺 ほうれん草ナムル 杏仁豆腐	鶏挽肉	ご飯 中華麺 胡麻	人参 貝割れ ニラ 玉葱	318
19 (水)	🍷エビフライ	星形しんじょ ウィンナー 胡瓜サラダ キャベツブイヨン煮 エビフライ フルーツ	エビ すり身 ウィンナー 豆 乳	ご飯	胡瓜 コーン キャベツ 法蓮草	305
20 (木)	オムレツデミグラスソース	人参ドレッシング和え メンチカツ マカロニソテー オムレツデミグラスソース フルーツ	合挽肉 卵	ご飯 ペンネ	人参 キャベツ 玉葱	345
21 (金)	🍷イカ香味パン粉焼き	ひじきサラダ とうもろこしのつまみ揚げ スナップエンドウごま和え オニオンソテー イカ香味パン粉焼き フルーツ	ハム すり身 イカ	ご飯 胡麻	ピーマン ひじき とうもろこし スナップエンドウ	280
24 (月)	★にこにこ給食★ 🐖豚カツ	金平牛蒡 焼売 花がも煮付 白菜煮浸し とんかつ フルーツ	豚肉 鶏肉 がもも	ご飯 胡麻油	牛蒡 白菜 椎茸 コーン	339
25 (火)	自分deそばろ井	蓮根サラダ 蒟蒻煮付 厚焼玉子 自分deそばろ井 フルーツ	卵 鶏挽肉	ご飯	蓮根 胡瓜 玉葱 人参	312
26 (水)	★にこにこ給食★ 🐟さわら照り焼き	大根五目煮 ミンステーキ フライドポテト いんげん胡麻和え さわら照り焼き フルーツ	鶏肉 鯖 ハム	ご飯 胡麻 じゃが芋	大根 いんげん 人参 パセリ	304
27 (木)	🐔タンドリーチキン風	ラトウイユ ーロイカスナックフライ ブロッコリー香り and え 菜の花ソテー タンドリーチキン風 フルーツ 黒糖ロール	鶏肉 イカ	パン	茄子ズッキーニ ブロッコリー 菜の花	262
28 (金)	★にこにこ給食★ 🐟白身フライ	小松菜お浸し スイートコーン 人参甘煮 野菜炒め 白身フライ ゼリー	白身魚	ご飯	小松菜 椎茸 コーン 玉葱	261
31 (月)	🍷ハロウィンランチ🍷 かぼちゃ型ハンバーグ	マカロニサラダ 紫芋コロッケ キャベツコンソメ煮 かぼちゃ型ハンバーグ プチプリン	鶏肉 豚肉	ご飯 紫芋 じゃが芋 マカロニ	人参 グリーンピース キャベツ 南瓜	374

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。  
10/12(水)は自分de天津飯の為、ふりかけはおかけいたしません。  
10/25(火)は自分deそばろ井の為、ふりかけはおかけいたしません。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。



## 10月31日は Halloween です!



ハロウィンは子どもたちがさまざまな格好をして楽しく仮装する日ですよね。仮装することでやってくる悪霊などに自分たちを魔物の仲間だと思わせ、怖がらせることによって追い払ったり、災いを遠ざけたりすることができるという古来から信じられています。

### ハロウィンといえば南瓜なのはなぜ?

実は、ハロウィンの元になったケルト人の収穫祭では、「かぶ」を使っていました。しかし、キリスト教に取り入れられアメリカに伝わった際、アメリカではかぶに馴染みがなく、かぶ自体が珍しいものでした。そのため、収穫祭の時期にアメリカで多く収穫されていた「かぼちゃ」を使い代用しました。