



☆朝ごはんをしっかり食べましたか？
～朝食を食べて 頭も体も しゃきっと～



10がつのこんだてひょう



令和5年10月 伊根小学校

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
2	ごはん つくね焼き キャベツのごま和え じゃがいもとふのみそ汁	3	ごはん 肉じゃが 大豆とわかめのかき揚げ 切り干し大根のしょうが酢和え	4	マラソン大会 ごはん 豚肉のさっぱりソース しのだ和え 大根のみそ汁 ぶどうジュースゼリー	5	マラソン大会 予備日 ごはん 酢豚 春雨の中華サラダ 水菜ともやしの中華スープ	6	いにしえピラフ 魚のコーンソース焼き あっさり和え チキンカレースープ
9		10	ちくうんどうかい 地区運動会 ふりかえきゅうじつ 振替休日	11	さかな かばや どんぶり 魚の蒲焼き丼 大豆とひじきのマヨネーズサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ゆで菜	12	ドライカレー（麦ごはん） マスタードドレッシングサラダ ベーコンと豆のスープ	13	ごはん 魚のフライ のり和え じゃがいものオープン焼き かぼちゃと豆腐のみそ汁
16	ごはん じゃがいもと切り干し大根の煮物 ごぼうとさつまいものかき揚げ 玉ねぎと水菜のみそ汁 手作りふりかけ	17	ごはん いなり焼き キャベツと糸こんにぶの酢の物 変わり茶わん蒸し わかめ煮	18	ごはん いかと大根の煮付け 煮豆 梅和え 沢煮椀	19	♪いーねランチ♪ 秋おこわ 魚の塩焼き ほうれん草のごま和え わかめとふのみそ汁 ミニライスコロッケ	20	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 さつまいもサラダ 大根とえのきのみそ汁
23	 新しょうがごはん 揚げだし豆腐のきのこあんかけ ひじきと野菜の和え物 油揚げとじゃがいものみそ汁	24	てづく 手作りパン ★ とり肉のアップルジンジャーソース ★ コールスローサラダ コンソメスープ	25	きのことトマトのパスタ 青菜サラダ さつまいものポタージュ りんごとにんじんの蒸しパン	26	じゃこと青菜の麦ごはん へしことひじきのコロッケ 野菜のレモン風味和え 臭だくさんみそスープ	27	じゅうさんや 十三夜こんだて さつまいもごはん 沖ぎすのからあげ 絡みだれ 即席漬け 白玉だんご入りみそ汁
30	たこ 炊き込みごはん 天ぷら盛り合わせ（とり天・かぼちゃ） 小松菜のごま和え 水菜と油揚げのすまし汁	31	♪ハロウィン献立♪ キャロットライス ふしぎなコロッケ 添え野菜 みかん入りドレッシングサラダ 小松菜ときのこのスープ かぼちゃプリン	☆「実りの秋」「食欲の秋」 秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を味わいます。 ☆新米の季節 伊根小学校では、六万部の新米をいただいています。 私たちの命をつなぐ大切なお米です。大事にいただきましょう。				10月の地元産は・・・ 白米、黒米、もち米、魚、鶏ミンチ、卵、へしこ、水菜、わかめ、みそ、じゃこ、じゃがいも、くり、さつまいも、梅干し の予定です♪	

*献立内容は、学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。

*毎日、牛乳（200ml）がつかます。