



☆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4年10月 伊根小学校

けつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
3 ごはん 厚揚げの肉みそがけ 粉ふきいも キャベツのごま和え ふうのお汁 	4 ごはん カラフル蒸し じゃがバター キャベツときゅうりの酢の物 みすな 水菜のみそ汁 	5 マラソン大会 ごはん 酢豚 ビーフンの中華サラダ コンソメスープ 	6 マラソン大会 予備日 さつまいもごはん ゆで豚のさっぱりソースがけ しのだ和え みそ汁 りんご 	7 十三夜こんだて ごはん 沖ギスのから揚げ からみダシ ふかしいも 白菜の即席づけ ★ 白玉 団子入りお汁 
10 	11 きのことトマトのパスタ まびき菜サラダ さつまいものスープ 	12 伊根町こども芸術 鑑賞会 ドライカレー (麦ごはん) 大根の酢の物 ミルクスープ りんごとにんじんの蒸しパン 	13 ごはん さわらのコーンソース焼き バイクドポテト えのきとほうれん草のマヨ和え 大豆入りスープ 	14 ごはん 大豆とじゃこのかき揚げ 切り干し大根のしょうが酢和え 肉じゃが 
17 ごはん さつまいもコロケ 貝だくさんみそスープ 芋づるのつくだ煮 	18 ごはん いなり焼き キャベツと糸こんにぶの酢の物 わかめ煮 変わり茶わん蒸し 	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 スップリ (ミニライスコロケ) 玉ねぎとわかめのみそ汁 	20 カマス丼 (麦ごはん) 豆のうま煮 水菜とひじきのサラダ すまし汁 	21 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 さつまいもサラダ 甘酢づけ 大根のみそ汁 
24 じゃこと大根葉のごはん つくね焼き かき揚げ 白菜のみそ汁 ぶどうゼリー 	25 ごはん 秋イカと大根の煮つけ ひたし豆 梅和え 沢煮わん 	26 ごはん 沖ギスのフライ ノーザンルビーのオープン焼き ほうれん草とキャベツののり和え かぼちゃと豆腐のみそ汁 	27 手作りパン ハンバーグ ホワイトソース 切り干しナポリタン NEW! コンソメスープ 	28 ごはん 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ひじきと野菜の和え物 へしこ じゃが芋のみそ汁 
31 ♪ハロウィン献立♪ キャロットライス ふしぎなコロケ NEW! ドレッシングサラダ 小松菜ときこのスープ 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収穫されます。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、9月22日から、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、秋イカ、
 鶏ミンチ、卵、へしこ、水菜、沖ギス
 わかめ、みそ、じゃこ、さつまいも、
 じゃがいも、いもづる、くり、
 薦池小豆、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)がつきます。

♪10月は伊根町のお米でいーねランチ♪