

10月献立表

令和5年度 ○○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、ベーコン、ヤナギ、沖ギス、煮干し、だいこん、きゅうり、なす、はくさい、ピーマン、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、みそなど

2日 (月)
秋のスイーツ
カレー

もやしのだんご炒め
梨

さつまいもやきのこなど、秋に美味しい具材がたっぷり入ったカレーです!

3日 (火)
ごはん

鶏肉のから揚げ 香味ソース

きゅうりの酢の物

具だくさんみそ汁

世屋みそを使った具だくさんみそ汁です!

4日 (水)
ごはん

ハンバーグの

きのこソース

ほうれん草のサラダ

五穀入りコンソメスープ

旬のきのこを使ったソースを手作りのハンバーグにかけます!

5日 (木)
ごはん

ぼかぼかじゃがチゲ

キャベツと

ひじきの炒め物

ぶどう

じゃがいもや豚肉、豆腐、キムチなどを使ってピリ辛にします。

6日 (金)
ごはん

ヤナギの

カレーマヨネーズ焼き

きゅうりのゆかり和え

チンゲン菜のスープ

海洋高校の生徒さんがさばいた魚です!

9日 (月)
スポーツの日



目の愛護デー献立

10日 (火)
ごはん

肉じゃが

ほうれん草とひじきの炒め物

パンナコッタゼリーの

ブルーベリーソース

目に良いブルーベリーを使ったソースをゼリーにかけます。新メニューです。

11日 (水)
コッペパン

冬野菜の

ブラウンシチュー

キャベツのソテー

フルーツポンチ

ごぼうやさつまいもなど根菜類がたくさん入った体温まるシチューです。

12日 (木)
ごはん

鶏肉のレモン風味焼き

さつまいもサラダ

オニオンスープ

今が旬の美味しいさつまいもを野菜と一緒にサラダにしました。

13日 (金)
ごはん

沖ギスのトマトソースかけ

ごぼうサラダ

油揚げのみそ汁

丹後に秋を告げる旬の「沖ギス」を使ったメニューです。

16日 (月)
ごはん

マーボー大根

切干大根の中華炒め

りんご

寒くなってくるこの時期にぴったりの大根がたくさん入ったマーボー大根です。

17日 (火)
スパイシーそぼろごはん

海藻サラダ

中華スープ

カレー粉やケチャップなどで味付けしたひき肉や野菜などの具をごはんのにせます。

18日 (水)
ごはん

サバの塩焼き

大豆のいそ煮

白菜のすまし汁

大豆やひじき、ちくわをだしや調味料と炊いて作ります。

みやづ食の日

19日 (木)
新米ごはん

かぼちゃとベーコンのキッシュ

シャキシャキサラダ

キャベツのミネストローネ

今月の食の日の食材は「卵」と「かぼちゃ」です♪

20日 (金)
ごはん

豚肉と厚揚げのみそ炒め

わかめスープ

キャンディおさつチップス

豚肉や野菜、厚揚げを世屋みそと一緒に炒めます。新メニューです!

23日 (月)
宮津カレー焼きそば

ジャーマンポテト

みかん

宮津で昔から食べられている料理です。カレーの風味が食欲をそそります。

24日 (火)
ごはん

秋の八宝菜

のりのりキャベツ

大豆きなこ

大人気の「のりのりシリーズ」!ごはんに合うおかずです。

25日 (水)
ごはん

揚げだし豆腐の

そぼろあんかけ

ほうれん草のサラダ

じゃがいものスープ

ひき肉や野菜、だしをつかった手作りのあんをかけます。

26日 (木)
ごはん

鶏肉のパーベキューソースかけ

フレンチサラダ

きのこのみそ汁

唐揚げに食欲をそそるパーベキューソースをかけます。

読書週間(～11/9)

27日 (金)
ごはん

イワシのちゃんちゃん焼き

きゅうりのおかか和え

うすくず汁

菅原たくやさんの絵本「いわしくん」に合わせ考えました。

30日 (月)
大豆もやし入り

ビビンバ丼

豆乳みそドレッシングサラダ

厚揚げのスープ

小学3年生の国語で学習する「すがたをかえる大豆」献立です。大豆製品を探してみてください。

ハロウィン献立

31日 (火)
カレーピラフ

きのこのスープ

米粉のパンプキンケーキ

ザ・キャビンカンパニーの絵本「おかしな?ハロウィン」に合わせて考えました。

秋が旬の食材をたくさん献立に入れていきます。秋を感じながら、味わって食べてください! 10月になると、少しずつ肌寒くなってきます。根菜類などをしっかりと食べて体を温めましょう!

また 10月27日から11月9日までは読書週間です。この期間には、本にちなんだ給食を出すので、楽しみにしてください。この機会に、読書の時間を増やしましょう。

※食材の都合で献立を変更することがあります。牛乳が毎日つきます。お米は毎日、宮津産のコシヒカリです。

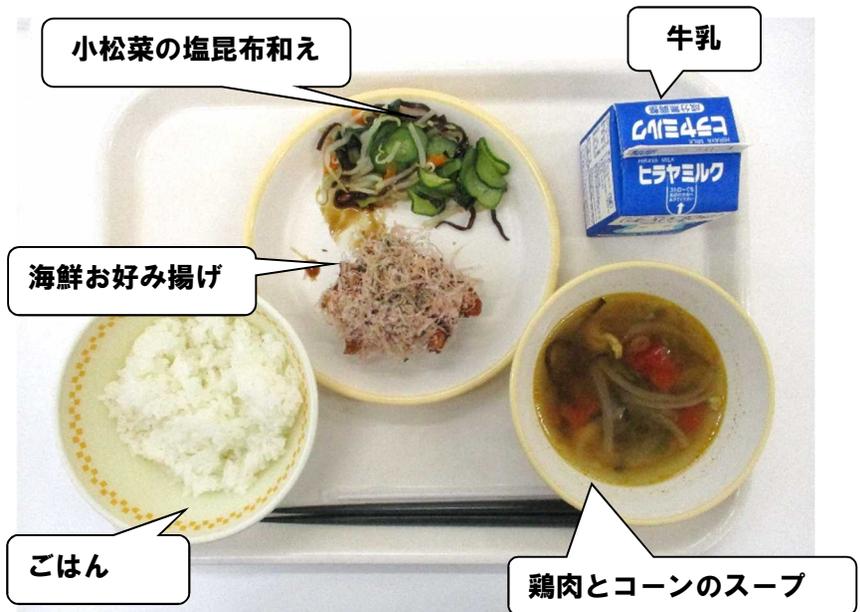
レシピ教えて！の声がありました！

『海鮮お好み揚げ』(7月4日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・キャベツ 100g
- ・たこ 20g
- ・ちくわ 40g
- ・にんじん 25g
- ・ねぎ 15g
- ・紅しょうが 5g
- ・小麦粉 60g
- ・水 60g
- ・食塩 少々
- ・揚げ油 適量

- ・中濃ソース 大さじ2
- ・かつお節 適量
- ・青のり 適量



【作り方】

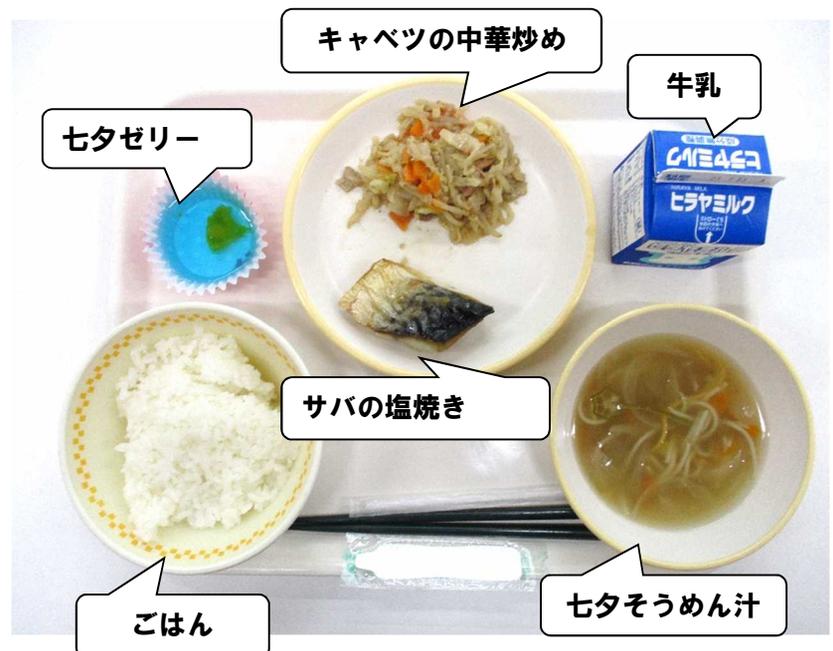
- ① キャベツ、にんじん、紅しょうが、ねぎはみじん切り、たこは一口サイズ、ちくわは5mmの半月に切る。
- ② ①と小麦粉、水、食塩を混ぜて成形し、油で揚げる。(170℃で5分程度)
- ③ ②に中濃ソースとかつお節、青のりをかけて完成。

『セタゼリー』(7月7日のメニュー)

【材料(10人分)】

- ・アガー 7g
- ・砂糖 12g
- ・水 80g
- ・かき氷シロップ (ブルーハワイ) 35g
- ・サイダー 250ml
- ・みかん缶 20g
- ・カップ 10個

かき氷シロップに変えたり、中に入れる果物を変えたり、アレンジして楽しめます♪



【作り方】

- ① カップにみかん缶を入れておく。
- ② アガーと砂糖を混ぜておく。
- ③ 鍋に水と②を入れ、混ぜながらよく溶かし、溶けたらサイダーを入れる。
- ④ ③にかき氷のシロップを入れる。
- ⑤ ④のゼリー液を①のカップに入れて、冷蔵庫で冷やし固めたら完成。