

10月献立表

令和7年度 ○○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、ヤナギ、沖ギス、ツバス、サワラ、煮干し、ベーコン、なす、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ、じゃがいも、さつまいも、みそなど

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。



十五夜メニュー

6日(月)

ごはん
厚揚げのピリ辛あんかけ
のりのりキャベツ
豆腐のすまし汁

大人気の「のりのり
シリーズ」!ごはん
に合うおかずです。

7日(火)

ごはん
豚肉のスタミナ炒め
ウインナーとこまつなのスープ
かぼちゃ団子

6日が十五夜です。手
作りのかぼちゃ団子を
いただきます♪

1日(水)

ごはん
豚肉と厚揚げのみそ炒め
わかめスープ
きなこ豆

人気メニューです!
大豆を焼いて、水あ
め、きなこをまぶし
ます。

2日(木)

ごはん
肉団子のコーン蒸し
キャベツのサラダ
たまねぎのみそ汁

給食の味噌は、世屋みそ
を使っています。コクが
ありおいしいです。

3日(金)

ごはん
ヤナギの
ごまケチャップソースがけ
ツナマヨサラダ
大豆とさつまいものスープ

海洋高校の生徒さ
んがさばいた魚で
す!

海洋高校生がさばいた魚 第2弾

10日(金)

ごはん 目の愛護デー献立
玉ねぎと芋の甘辛煮
中華サラダ
ブルーベリーの米粉ケーキ

目に良いブルーベリ
ーを使ったケーキです。

9日(木)

ごはん
サバのごまだれ焼き
キャベツの甘酢和え
けんちん汁

少し肌寒くなってくま
す。根菜を食べて体を
温めましょう。

8日(水)

コッパン
ヤンニョムチキン
コーンサラダ
コンソメスープ

揚げた鶏肉に甘辛い
ソースをかけます。
韓国料理です♪

14日(火)

スパイシーそぼろごはん
海藻サラダ
春雨スープ

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こ
はんにのせます。

15日(水)

ごはん
サワラのみそマヨネーズ焼き
キャベツのおかか和え
はくさいのすまし汁

魚が苦手な子どもた
ちも食べやすいみそ
マヨソースです♪

16日(木)

ごはん
秋の八宝菜
春雨の炒め物
りんご

秋に美味しいきのこ
が入った八宝菜で
す!

みやづ食の日

17日(金)

新米ごはん
鶏肉の
ねぎたっぷりソースがけ
こまつなのごま和え
貝だくさんみそ汁

今月の食の日の食材は「新
米」と「ねぎ」です♪新米
は宮津の特別栽培米です。

13日(月)
スポーツの日



20日(月)

ごはん
ぽかぽかじゃがチゲ
ベーコンとほうれん草の炒め物
梨

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。

21日(火)

ごはん
沖ギスのごまフライ
フレンチサラダ
具沢山コンソメスープ

丹後に秋を告げる旬
の「沖ギス」を使っ
たメニューです。

22日(水)

ごはん
かぼちゃとベーコンのキッシュ
切干大根のサラダ
トマトスープ

かぼちゃを使った一
品です。植物性チーズ
も入れます。

23日(木)

秋のスイートカレー
もやしのさっぱり炒め
ぶどうゼリー

ぶどうジュースで
作ります。ひとつひ
とつ手作りです。

24日(金)

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
まいものサラダです。

読書週間(～11/7)

27日(月)

ごはん
大根と豚肉のピリ辛煮
野菜の天ぷら
キャベツの炒め物

せなけいこさんの絵本
「おばけのてんぷら」
に出てくる天ぷらで
す。

28日(火)

コーンバター風みそラーメン
厚揚げの炒め物
みかん

まつおりかこさんの絵本
「いつごろさぎとゆきの
もり」にでてくるラーメ
ンです♪植物性バターと卵不
使用のなるとを使います。

29日(水)

ごはん
鶏肉のマーマレード焼き
野菜のレモン和え
秋野菜のミネストローネ

友井羊さんの小説「ス
ープ屋しずくの謎解
き朝ごはん」に出て
くるスープです!

30日(木)

ごはん
フライツバスの
オーロラソース和え
こまったさんのサラダ
油揚げのみそ汁

寺村輝夫さんの「こま
ったさんのサラダ」に
出てくるサラダです。

ハロウィン献立

31日(金)

カレーピラフ
きのこのスープ
米粉のパンプキンケーキ

岡村志満子さんの絵本
「トリックオアトリ
ー!」に関わってかぼちゃ
を使ったデザートです。

※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1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	12g
・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にソースとかつお節、青のりをかけて完成。

『厚揚げのそぼろあんかけ』(7月15日のメニュー)

【材料(4人分)】

・厚揚げ	4個
・こいくちしょうゆ	小さじ1弱
・みりん	小さじ1/2
・おろししょうが	少々
・かたくり粉	小さじ1と1/2
・豚ひき肉	40g
・にんじん	12g
・とうもろこし	12g
・グリーンピース	5g
・油	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1弱
・こいくちしょうゆ	小さじ1弱
・酒	小さじ1弱
・みりん	小さじ1/3
・だし汁	40g
・かたくり粉	小さじ1弱



【作り方】

- ① にんじんをみじん切りにする。だし汁をとっておく(煮干しでもかつお昆布でも可)。
- ② 厚揚げにこいくちしょうゆ、みりん、おろししょうがで下味をつけ、20分ほど置き、味をなじませる。
- ③ ②を焼く直前にかたくり粉をまぶし、オーブンまたはフライパンでカリッとなるまで焼く。
- ④ 鍋に油を熱し、豚ひき肉～グリーンピースまで炒め、火が通ったら砂糖～だし汁を加える。
- ⑤ ④をかたくり粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑥ 焼いた厚揚げに⑤のあんをかけて完成。