

10月献立表

令和8年度 ○○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、ヤナギ、煮干し、かぼちゃ、きゅうり、なす、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ、じゃがいも、さつまいも、しょうが、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。

1日(木)

夏から秋へ

バトンタッチカレー

鶏肉ともやしのボン酢風炒め

ぶどうゼリー

なす・ピーマン・かぼちゃ・しめじなどが入ったカレーです。宮津市産の食材がたっぷりです。

2日(金)

ジューシー

野菜チャンプルー

もずくスープ

サターアングダーギー

沖縄ならではの料理や特産物を使った献立です！

5日(月)

スパイシーそぼろごはん

海藻サラダ

春雨スープ

カレー粉やウスターソースなどでスパイシーに味付けした具をごはんのにのせます。

6日(火)

ごはん

厚揚げのピリ辛あんかけ

のりりキャベツ

のっぺい汁

大人気の「のりりシリーズ」です！

7日(水)

ごはん

秋の八宝菜

春雨の炒め物

りんご

秋が旬のきのこが入った八宝菜です！

8日(木)

ごはん

牛ぎゅっとつまった

焼きコロッケ

きゅうりのゆかり和え

油揚げのみそ汁

味を付けた牛肉が入ったコロッケです！

海洋高校生がさばいた魚 第2弾

9日(金)

ごはん

クリスピーヤナギ

キャベツの酢の物

えのきのすまし汁

海洋高校の生徒さんがさばいた魚です！

12日(月)

スポーツの日

13日(火)

ごはん

ベータカロテンたっぷりの甘辛煮

中華サラダ

ブルーベリーの米粉ケーキ

緑黄色野菜にたくさん含まれるベータカロテンや、ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の健康に役立つ成分です。

目の愛護デー献立

14日(水)

コッペパン

ポークブラウンシチュー

ウィンナーとほうれんそうの炒め物

みかん

パンに合う人気のシチューです。

15日(木)

ごはん

サワラのフライ

〜タルマヨソースがけ〜

小松菜のコンソメ炒め

ミネストローネ

たまねぎの入ったマヨネーズのソースをかけます。

16日(金)

ごはん

肉団子のコーン蒸し

キャベツのおかか和え

たまねぎのみそ汁

コーン入りの肉団子を蒸してソースをかけます。

みやづ食の日

19日(月)

新米ごはん(特別栽培米)

かぼちゃとベーコンのキッシュ

切り干し大根のサラダ

トマトスープ

食の日の食材は「新米」と「かぼちゃ」です。新米は宮津の特別栽培米です。

20日(火)

ごはん

タラマヨ

ドレッシングサラダ

カレースープ

揚げたタラにケチャップとマヨネーズで作るソースをからめます。

21日(水)

ごはん

鶏肉のねぎたっぷりソースがけ

小松菜のごま和え

具たくさんみそ汁

ねぎをたくさん使った、さっぱりとしたソースをかけます。

22日(木)

ごはん

ぼかぼかじゃがチゲ

ウィンナーとひじきの炒め物

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。

十三夜メニュー

23日(金)

ごはん

豚肉と厚揚げのみそ炒め

わかめスープ

きなこ豆

豚肉と厚揚げを炒めてみそで味つけします。

26日(月)

カレーうどん

ジャーマンポテト

みかん

みんな大好き、カレーうどんです！

読書週間(〜11/9)

27日(火)

ごはん

サワラのマーマレード焼き

ひじきのごまマヨネーズ和え

さつまいものみそ汁

森沢明夫さんの「エミリの小さな包丁」に出てくる料理です。

28日(水)

ごはん

大根と豚肉のピリ辛煮

鶏肉とキャベツの炒め物

オレンジゼリー

大西暢夫さんの「ぶたにく」にちなんだ料理です。

29日(木)

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

国分牧衛さんの「すがたをかえる大豆」にちなんだ大豆料理です。

ハロウィン献立

30日(金)

かぼちゃのカラフルライス

大根サラダ

じゃがいものクリームスープ

パトリシア・トートさんの「ハロウィンのかぼちゃをかざろう。」にちなんだかぼちゃ料理です。

※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！

『チーズタッカルビ』(6月9日のメニュー)

【材料(4人分)】

・鶏肉(うす切り60g)	4切
・コチュジャン	小さじ1/2
・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・おろししょうが	少々
・おろしにんにく	少々
・食塩	少々
・ごま油	小さじ1/2
・キャベツ	90g
・さつまいも	20g
・白菜キムチ	12g
・食塩	少々
・とろけるチーズ	50g
・紙カップやアルミホイル	4枚

チーズタッカルビ

きゅうりのナムル

牛乳

ごはん

春雨スープ

【作り方】

- ① 鶏むね肉はうす切りにする。鶏肉にコチュジャン～ごま油まで混ぜ込んでおく。キャベツはせん切りにする。さつまいもはいちょう切りにする。
- ② キャベツ、さつまいも、白菜キムチ、食塩は混ぜておく。
- ③ カップに①の肉を入れ、その上に②をのせ、とろけるチーズをのせて、220℃のオーブンやグリルで15分ほど焼く。肉やさつまいもに火が通ったらできあがり。

『米粉のブルーベリーケーキ』(6月11日のメニュー)

【材料(10人分)】

・米粉(小麦粉)	150g
・ベーキングパウダー	4g
・砂糖	75g
・油	50g
・豆乳(牛乳)	150ml
・冷凍ブルーベリー	50g
・粉砂糖(あれば)	少々

【作り方】

- ① 米粉、ベーキングパウダー、砂糖をまぜておく。
- ② ①に油、豆乳を入れてまぜる。
- ③ さらにブルーベリーも加えさっくりまぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートをひいて③を流し入れ、180℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ⑤ ④を切り分け、粉糖をかけたら完成。

キャベツのおひたし

米粉のブルーベリーケーキ

牛乳

ごはん

すきやき風煮