



がつ

# 10月のこんだてひょう



きょうたん ご しりつたん ばしょうがっこう  
京丹後市立丹波小学校

月	火	水	木	金
			1	2
			おやこどん 親子丼 ちくさづ 干草漬け だいがくいも 大学芋	ごはん マーボー豆腐 ちゅうか 中華あえ かぼちゃ団子
			5	6
ごはん すき焼き風煮 蒸し鶏ときゅうりの ごまだれかけ なし 梨	わかめごはん ごもくまめ 五目豆 いそか 磯香あえ うずら卵入り 中華スープ	むぎ 麦ごはん スイートカレー キャベツと みかんのサラダ 福神漬け	ごはん キスのフライ タルタルソース ゆで野菜 コーンスープ	くりい 栗入り赤飯 豚肉の和風マリネ わかめのみそ汁 りんごゼリー
12	13	14	15	16
たいいく 体育の日	あか 赤チーム リクエスト献立	ごはん イカの煮つけ 信田あえ のっぺい汁	ごはん サワラのマヨネーズ蒸し キャベツとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	じゃごごはん 揚げ豚の五色あえ かきたま汁
19	20	21	22	23
ごはん 豚肉のごまだれかけ スイートサラダ 中華スープ	きのごはん 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と 炒り卵のおひたし わかめのみそ汁	ごはん サケとチーズの はさみ揚げ わかめあえ さつまいものみそ汁	ごはん 肉団子の野菜あん 切り干し大根の 中華炒め りんご	ごはん さんまのかば焼き ごまあえ 白菜のみそ汁
26	27	28	29	30
さつまいもごはん 厚揚げの 辛みそ炒め ならたま汁	ごはん ポークビーンズ こんにゃくの おかか煮 ツナの和風あえ	お弁当給食 	ごはん みそラーメン ちくわのカレー煮 ごぼうサラダ	ごはん 手作りコロッケ 即席漬け ミネストローネ

## ★★10月の人気メニュー【肉団子の野菜あん】★★

### \*材料\* (4人分)

- 白菜(200g)
- もやし(60g)
- 玉ねぎ(80g)
- 人参(50g)
- たけのこ(30g)
- ゆで汁(1カップ)
- きくらげ、土生姜、にんにく(各3g)
- 炒め油、ごま油(少々)

- (B)
- 中華スープの素 (大さじ1)
  - 濃口しょうゆ (小さじ1)
  - 片栗粉 (大さじ1)

- (A) ・豚ミンチ(140g) ・青ねぎ小口切り(少々)
- 土生姜しぼり汁(少々)
  - 淡口しょうゆ(小さじ1)
  - 卵(1/2こ)
  - 酒(小さじ1)
  - 片栗粉(大さじ1)

- 白菜-2cm、もやし-3cm、玉ねぎ-巾0.5cm、人参・たけのこ-せん切り、きくらげ-水に戻してせん切り、にんにく・土生姜-みじん切りにしておく。
- (A)の材料を合わせて団子を作り、ゆでる(ゆで汁は残しておく。)
- にんにく、土生姜を炒めたら、たけのこ、人参、きくらげ、玉ねぎの順でさらに炒め、肉のゆで汁と(B)の調味料を入れて煮る。
- 煮えたら白菜ともやしを入れ、片栗粉でとろみをつけ、団子を入れて、最後にごま油で香りをつけてできあがり。