




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
<p>10月1日は、京丹後の新米とさわらの日です。 地元で採れた新米と久美浜の湊漁協のさわらを使つての給食です。今年できたお米と地元で採れたさわらをおいしくいただきますよう♪</p>				<p>1 白ご飯 さわらの竜田揚げ 小松菜としめじのおひたし 豆腐のすまし汁</p>
4	5	6	7	8
<p>白ご飯 鶏肉の照り煮 ごぼうサラダ コーンスープ</p>	<p>きのこチャーハン 中華サラダ 春雨スープ</p>	<p>スイートカレー キャベツとみかんのサラダ 福神漬</p>	<p>親子丼 キャベツといかの酢の物 こんにゃくのおかか煮</p>	<p>栗入り赤飯 豚肉の和風マリネ のっぺい汁 りんごゼリー</p>
11	12	13(マラソン大会)	14	15
<p>体育の日 </p>	<p>白ご飯 ささみのごまフライ 即席漬 ワンタンスープ</p>	<p>さつまいもご飯 豚肉のごまみそ和え かきたま汁</p>	<p>白ご飯 肉団子の中華風煮 切干大根の中華炒め ぶどう</p>	<p>白ご飯 キスフライのタルタルソースかけ ゆで野菜 オニオンスープ</p>
18	19	20	21	22
<p>わかめご飯 揚げ豚の五色和え うすら卵入り中華スープ</p>	<p>白ご飯 さけとチーズのはさみ揚げ ゆかり和え コンソメスープ</p>	<p>白ご飯 蒸し鶏ときゅうりのごまだれかけ みそラーメン りんご</p>	<p>白ご飯 さんまのかば焼き 磯香和え みそ汁</p>	<p>白ご飯 チリコンカン キャベツとかにかまのサラダ 大学芋</p>
25	26	27	28	29
<p>白ご飯 すき焼き煮 ほうれん草といり卵のおひたし なし</p>	<p>白ご飯 豚肉の生姜焼き スイートサラダ わかめスープ</p>	<p>白ご飯 ちくわのゆかり揚げ 五目豆 たまねぎのみそ汁</p>	<p>きのこご飯 高野豆腐の含め煮 ツナの和風和え すまし汁</p>	<p>白ご飯 卵のミートカップ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ</p>

## ☆☆10月のメニュー【きのこチャーハン】☆☆

### \*材料\* (4人分)

①・白米 280g ・中華スープ 1g ・淡口しょう油 5g

②・しめじ 36g →小房にほぐす。

・えのき 32g →1/2~1/3に切る。

・豚ミンチ 32g

・葉ねぎ 32g →斜め1cmの小口切りにする。

・たまねぎ 40g →乱みじんにする。

・にんじん 24g →乱みじんにする。

・なたね油、ごま油 少量

### 調味料

・中華スープ 3g ・淡口しょう油 9g ・塩、こしょう 少々

### 《作り方》

- ・①を炊飯器で炊く。
- ・その間に、②を炒めて、調味料で味をつけておく。
- ・そして、卵(80g)と塩と油で、いり卵を作る。
- ・④が炊けたら、②といり卵を④に混ぜて出来上がり♪