



# 10月のメニュー

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(土)	豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 せんべい
3(月)	ごはん 豚肉のピカタ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 パンケーキ
4(火)	ごはん 鶏唐揚げ マカロニサラダ 中華スープ 果物	チーズ	麦茶 アップルゼリー
5(水)	ごはん 煮魚 ほうれん草の胡麻和え 豚汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ふかしいも
6(木)	ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	麦茶 ジャムパン
7(金)	けんちんうどん 春巻き キャベツの塩昆布和え 果物	クッキー	麦茶 鮭おにぎり
8(土)	ごはん 肉豆腐 白菜とツナのポン酢和え 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 クッキー
11(火)	食パン ポークシチュー 花野菜サラダ 果物	チーズ	麦茶 お好み焼き
12(水)	ごはん 魚フライ (タルタルソース) フレンチサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	牛乳 きな粉ラスク
13(木)	ごはん 豆腐のつくね焼き キャベツの昆布和え けんちん汁 果物	ビスケット	麦茶 バナナ入蒸しパン
14(金)	きのこごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしらす和え すまし汁 果物	クラッカー	麦茶 焼きうどん
15(土)	親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
17(月)	ごはん 豚肉のみそ焼き 豆腐のスープ 果物	ビスケット	牛乳 ホットケーキ
18(火)	ナポリタン リンゴとチーズのサラダ かきたま汁 果物	チーズ	麦茶 塩おにぎり
19(水)	ごはん サバの竜田揚げ 切り干し大根煮 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 大学いも
20(木)	ごはん キャベツと厚揚げ炒め ジャーマンポテト 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ぶどうゼリー
21(金)	キーマカレー コールスローサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	牛乳 ジャムパン
22(土)	スマイリンピック		
24(月)	三色丼 フレンチサラダ 中華スープ 果物	クラッカー	麦茶 パンケーキ
25(火)	焼きそば きゅうりとちくわの和風サラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 うす焼き
26(水)	ごはん 煮魚 大根とさつま揚げの煮物 沢煮椀 果物	ヨーグルト	麦茶 シュガーラスク
27(木)	卵とじうどん ちくわの磯辺揚げ 白菜の昆布和え 果物	クッキー	麦茶 おかかおにぎり
28(金)	ごはん ハンバーグ 温野菜サラダ 呉汁 果物	ビスケット	麦茶 さつま芋蒸しパン
29(土)	チキンカレー 野菜のピクルス 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 クラッカー
31(月)	ビビンバ丼 かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	クッキー	牛乳 ホットケーキ

\*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。\*什入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

## 食育だより

### 【給食室から】

実りの秋、収穫の秋、食欲の秋！真っ盛りの秋です。たくさん体を動かしておなかを空かせて  
 食いしん坊になりましょう!! 秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。さつまいもに栗、  
 りんごやきのこなどたくさんあります。小豆や大豆の収穫もこの時期なのです。  
 ARINKOMURA の給食でも秋の食材をたくさん取り入れています。



### 【呉汁】 10/28

大豆を水に浸しすり潰したペースト状を呉(ご)といい呉を味噌汁に入れたものを呉汁  
 といいます。体が温まる栄養価の高い料理です。

#### <材料>

大豆(水煮) 100g  
 大根 50g  
 かぼちゃ 50g  
 しめじ 50g 味噌 大さじ1  
 にんじん 50g 和風だし 小さじ1  
 長ねぎ 1/2本 油 大さじ1~2  
 水 400ml

#### <作り方>

- ①大根、人参は5mm幅の一口大のいちょう切り  
ネギは細切りにしておく。
- ②大豆はすり鉢で(多く作る場合はミキサーでも)粒が少し残るまですり潰す。
- ③中火で熱した鍋に油をひきネギを除く①を入れ全体に油がなじむまで炒める。
- ④中火のまま水、和風だしを入れ混ぜひと煮立ちしたら蓋をして野菜が柔らかく  
なるまで5分程度加熱。(吹きこぼれに注意)
- ⑤弱火にして②と味噌を溶かし入れネギを入れる。沸騰直前まで加熱したら出来上がり。

