

日	献立	10時	3時のおやつ
1(水)	ビビンバ丼 チーズサラダ すまし汁 果物	せんべい	シュガートースト
2(木)	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁 果物	ビスケット	カルピスゼリー
3(金)	ひじきごはん ちくわの磯部揚げ さっぱりキャベツ 味噌汁 果物	せんべい	お麩のラスク 牛乳
4(土)	ごはん 肉じゃが 浅漬け なめこの味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
6(月)	【十五夜】栗ご飯 豚肉の味噌焼き りんごのサラダ すまし汁 果物	せんべい	カレートースト
7(火)	ナポリタン ちくわのサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	塩むすび
8(水)	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	せんべい	あんバターサンド 牛乳
9(木)	チキンカレー ツナコーンサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	かぼちゃ団子
10(金)	麻婆豆腐 枝豆とカリフラワーのサラダ 味噌汁 果物	せんべい	きな粉トースト
11(土)	運動会		
14(火)	三色丼 チーズサラダ にんじんスープ 果物	ビスケット	メロンパン風トースト
15(水)	【お弁当の日】豆腐ハンバーグ 温野菜 味噌汁 果物	せんべい	お麩のラスク 牛乳
16(木)	けんちんうどん カニカマ入り卵焼き ほうれん草のお浸し 果物	ビスケット	鮭おにぎり
17(金)	キーマカレー キャベツのナムル 豆腐スープ 果物	せんべい	ミルクパン
18(土)	ごはん 煮込みハンバーグ 人参の甘煮とフロccoliリー 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
20(月)	ごはん 鮭のムニエル 春雨サラダ コンソメスープ 果物	せんべい	ジャムパン
21(火)	醤油ラーメン 煮卵 さっぱりキャベツ 果物	ビスケット	ツナマヨおにぎり
22(水)	ごはん 煮魚 マセドアンサラダ 味噌汁 果物	せんべい	コーンチヂミ
23(木)	【避難訓練】わかめおにぎり 魚肉ソーセージソテー 具たくさん豚汁 果物	ビスケット	ロールパン
24(金)	ごはん 鶏のから揚げ スパサラ 味噌汁 果物	せんべい	シュガートースト 牛乳
25(土)	チキンカレー ちくわのきゅうり詰め 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
27(月)	ごはん ポークチャップジンジャー ポテトサラダ 味噌汁 果物	せんべい	大学芋
28(火)	ごはん 鶏のつくね焼き 切り干し大根 味噌汁 果物	ビスケット	パンフレキンバイ
29(水)	ごはん 鮭ときのこの味噌マヨ焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁 果物	せんべい	きな粉トースト 牛乳
30(木)	ロールパン かぼちゃのコロケ 野菜のマリネ ほうれん草と卵のスープ 果物	ビスケット	わかめおにぎり
31(金)	ハヤシライス ツナコーンサラダ コンソメスープ 果物	せんべい	あんバターサンド

※10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。仕入れの状況によっておやつが変更する場合があります。
 ※お弁当の日は、普段の給食をお弁当箱に入れ提供します。※牛乳は POTATO・CELERY・CARROT クラスのみあります。

北海道の郷土料理

かぼちゃ団子

- 材料
- ・かぼちゃ
- ・片栗粉
- ・醤油
- ・バター

- 作り方
- ①かぼちゃを蒸し、潰す。
- ②片栗粉を混ぜ、丸める。
- ③油を引いたフライパンに、バターと醤油を加え、片面 3～4 分焼いたら完成!!



9月の誕生日ケーキ レモンケーキ



ハロウィンってなあに?

10月31日は、ヨーロッパでうまれた行事で、秋の実りをお祝いし、悪いものを追いはらう日といわれています。
 ハロウィンといえば大きなオレンジ色のかぼちゃ! かぼちゃには甘みがあって食べやすく、からだを元気にしてくれるビタミンAもたっぷり入っています。
 今月の給食では、子どもたちがハロウィンの雰囲気を楽しめるように、かぼちゃを使った栄養満点のメニューを取り入れました。



給食室から

実りの秋、食欲の秋です。
 一年中で一番食べ物のおいしい季節です。
 子どもたちの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

ARINKOMURA の子どもたちからも、梨、栗、さつまいもなどの秋の食材は大人気です。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

