

| 日     | 献立                                           | 10時のおやつ | 3時のおやつ      |
|-------|----------------------------------------------|---------|-------------|
| 1(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        |
| 4(火)  | 焼き鳥丼 チーズサラダ すまし汁 果物                          | せんべい    | シュガートースト    |
| 5(水)  | ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁 果物                      | ビスケット   | きな粉クッキー     |
| 6(木)  | 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   |
| 7(金)  | 麻婆豆腐丼 枝豆とカリフラワーのサラダ 味噌汁 果物                   | ビスケット   | カレートースト     |
| 8(土)  | チキンカレー ちくわのきゅうり詰め 味噌汁 果物                     | せんべい    | ビスケット       |
| 10(月) | 三色丼 りんごサラダ 人参スープ 果物                          | ビスケット   | ジャムパン       |
| 11(火) | タコライス ほうれん草のしらす和え コンソメスープ 果物                 | せんべい    | コーンフレーククッキー |
| 12(水) | ごはん 鮭のムニエル 春雨サラダ 味噌汁 果物                      | ビスケット   | きな粉トースト・牛乳  |
| 13(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               | せんべい    | わかめおにぎり     |
| 14(金) | キーマカレー キャベツのナムル 豆腐スープ 果物                     | ビスケット   | ミニアメリカンドック  |
| 15(土) | ごはん 煮込みハンバーグ 人参の甘煮とフロッコリー 味噌汁 果物             | せんべい    | ビスケット       |
| 17(月) | 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   | ツナコーンパン     |
| 18(火) | ごはん 鶏のから揚げ スパサラ 味噌汁 果物                       | せんべい    | 大学芋         |
| 19(水) | ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの昆布和え 味噌汁 果物                  | ビスケット   | あんバターサンド・牛乳 |
| 20(木) | ロールパン フロッコリーとウィンナーのマヨ炒め クリームシチュー 果物          | せんべい    | 鮭おにぎり       |
| 21(金) | 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               | ビスケット   | ロールパン       |
| 22(土) | 収穫祭                                          |         |             |
| 25(火) | ミートソースパスタ 花野菜サラダ 豆腐スープ 果物                    | せんべい    | 塩むすび        |
| 26(水) | ごはん 豚肉の味噌焼き 里芋の白煮(菊あんかけ)or 里芋の煮っころかし すまし汁 果物 | ビスケット   | スイートポテト     |
| 27(木) | 〔避難訓練〕わかめおにぎり ほうれん草とカニカマの卵焼き 具たくさん豚汁 果物      | せんべい    | ロールパン       |
| 28(金) | ごはん 煮魚 マセドアンサラダ 味噌汁 果物                       | ビスケット   | ホットケーキ・牛乳   |
| 29(土) | ハヤシライス 浅漬け 味噌汁 果物                            | せんべい    | ビスケット       |

※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。

※牛乳は POTATO・CELERY・CARROT クラスのみあります。

## 今月の郷土料理 タコライス ～沖縄県～



### ●材料(4 人分)

|       |      |          |     |
|-------|------|----------|-----|
| ・ごはん  | 600g | (調味料)    |     |
| ・ひき肉  | 400g | ・酒       | 30g |
| ・玉ねぎ  | 400g | ・砂糖      | 4g  |
| ・トマト  | 200g | ・醤油      | 12g |
| ・レタス  | 200g | ・ケチャップ   | 72g |
| ・しょうが | 6g   | ・ウスターソース | 36g |
| ・にんにく | 5g   |          |     |
| ・チーズ  | 40g  |          |     |

### ●作り方

- ① 玉ねぎをみじん切り、トマト、レタスは 1 cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、ひき肉、しょうが、にんにくを中火で炒める。
- ③ 玉ねぎ、調味料を加え 1 分程度炒め合わせる。
- ④ 器にごはんを盛り、レタスを広げて ③の具材をのせて、トマトとチーズをのせて完成!!

### 10 月の誕生日ケーキ パンキンバイ



### 給食室から

冬に旬を迎える大根・白菜・ネギ・ほうれん草などの野菜にも体に必要な栄養素がぎゅっとつまっています。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。ARINKOファームでも今年は、ほうれん草や小松菜を育てています。給食の献立にも旬の野菜をたくさん取り入れ、子どもたちが美味しく食べられる工夫をしています。寒い季節こそ、冬野菜をもりもり食べて、元気に過ごしましょう。

