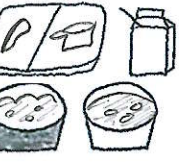




がつへいきんえいようか 10月平均栄養価 エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 2.2 g	1 りゅうにゅう ごはん みそワタンスープ チャプチェ かんこくのり  チャプチェは、春雨を使った韓国の家庭料理です。	2 りゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス きりぼしだいこんのサラダ  切り干し大根は、江戸時代から作られていたとされています。	3 りゅうにゅう アップルパン えのきのスープ アメリカンドック ケチャップ(クラス1本) きゅうりとコーンのごまサラダ  アメリカンドックは、ソーセージとホットケーキミックスを使って手作りしています。	4 りゅうにゅう ごはん とうふのみそしる さんまのしょうがに こまつなのおかかあえ  秋に旬を迎える秋刀魚は、脂がのっていてとてもおいしいです。
7 りゅうにゅう ごはん カレーにくじゃが キャベツのしおこんぶあえ ミニフィッシュ 	8 りゅうにゅう ごはん はるさめスープ ぶたにくのかくにふう きゅうりとツナのサラダ 	9 りゅうにゅう ごはん かぼちゃのみそしる ひじきのごもくに ブロッコリーのごまあえ 	10 りゅうにゅう ミニコッペパン きのこのトマトソーススパゲティ ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー 	11 りゅうにゅう ごはん こまつなのすましじる ぶたにくのアップルソースがけ えのきのおかかあえ 
塩昆布についている白い粉には、昆布のうまみ成分がまみれています。	日本で作られる春雨は、じゃがいもやさつまいもでんぷんから作られています。	かぼちゃは、収穫してからしばらく置くことで、甘味と栄養が増すそうです。	10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目の疲労回復に役立ちます。	りんごは、骨や皮膚、血管の健康のために欠かせないビタミンCを含んでいます。
14 スポーツの日 	15 りゅうにゅう ごはん よしのじる きりぼしだいこんのカレーいため カクテルゼリー  吉野汁は新メニューです。奈良県吉野地方の郷土料理です。	16 りゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ とりにくのこうみやき にんじんしりしり  チンゲンサイは、中華料理によく使われる野菜で、秋から冬に旬を迎えます。	17 りゅうにゅう ごはん わかめのスープ コロケ バンサンスー  わかめは海の中では、黒っぽい茶色ですが、火を通すと緑色に変化します。	18 りゅうにゅう あきのかおりごはん さつまじる さけのしおやき ぶどうゼリー  今日は播磨小6年1組考案の「秋の旬を感じよう」献立です。
21 りゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ キムチいため きゅうりのナムル 	22 りゅうにゅう コッペパン きのこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ パインアップル 	23 りゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる さばのしおやき れんこんのいために 	24 りゅうにゅう コッペパン コンソメスープ じゃがいものベーコンにくろだいずえだまめ 	25 りゅうにゅう くりごはん ゆばのすましじる チキンカツ きゅうりとわかめのすのもの 
今日は蓮池小6年1組考案の「冬に食べたくなる中華」献立です。	きのこのクリームシチューには、秋が旬のしいたけやしめじを使っています。	れんこんには穴がありますが、この穴は呼吸をするために開いているそうです。	今日の枝豆は、4年生が枝からはずしてくれました。丹波の黒豆は今が旬です。	栗は、栄養がたっぷりで、特に肌の健康を助けるビタミンCを多く含んでいます。
28 りゅうにゅう むぎごはん だんごじる ぶたどん ボイルキャベツ 	29 りゅうにゅう ごはん がめに ほうれんそうのごまあえ かつおふりかけ 	30 りゅうにゅう ごはん もずくスープ マーボーどうふ むしぎょうざ 	31 りゅうにゅう コッペパン かぼちゃのポタージュ あじフライ フレンチサラダ 	10月の給食費について 1、2、4年生:21回 6,132円 3、5年生:22回 6,424円 6年生:20回 5,840円 ※口座振替日:12/2(月)
しょうが風味に仕上げた豚丼とキャベツをご飯にのせ、丼にして食べましょう。	がめ煮とは、鶏肉や根菜などの野菜を油炒めしてから煮た料理のことです。	麻婆豆腐は新メニューです。豆腐の代わりに給食では厚揚げを使用しています。	ハロウィンにちなんで、今日はかぼちゃのポタージュが登場します。	