

# 10月献立表

令和3年度 ○○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、ベーコン、ハム、サワラ、ヤナギ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、こまつな、葉ねぎ、しょうが、にんにく、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、みそなど

## おすすめの冊



秋が旬の食材をたくさん献立にいれています。秋を感じながら、味わって食べてください！10月になると、少しずつ肌寒くなってきます。根菜類などをしっかりと食べて体を温めましょう！

また10月27日から11月9日までは読書週間です。この期間には、本にちなんだ給食を出すので、楽しみにしてください。この機会に、読書の時間を増やしましょう。

1日(金)  
ごはん  
鶏肉とさつまいもの  
ケチャップみそ和え  
小松菜のおかか和え  
うすくず汁

鶏肉、さつまいもを油で揚げ、ケチャップとみそで和えます。

4日(月)  
ごはん  
鶏肉のレモン風味焼き  
ごまドレッシングサラダ  
オニオンスープ

鶏肉にレモンやしょうゆなどの調味料を漬けて焼きます。

### 目の愛護デー献立

11日(月)  
ごはん  
マーボー大根  
もやしのナムル  
ブルーベリーの米粉ケーキ

目の愛護デーに合わせ、目に良いブルーベリーを使ったケーキを作ります。

5日(火)  
ごはん  
肉豆腐  
キャベツの炒め物  
なし

秋が旬のフルーツと言えばなしです。みずみずしく爽やかな甘みを感じてください。

6日(水)  
ピビンパ丼  
中華サラダ  
春雨スープ

お肉をたっぷり使ったピビンパ丼です。切干大根やひじきも使います。

7日(木)  
ごはん  
サンマのかば焼き  
キャベツの甘酢和え  
けんちん汁

旬のサンマを油で揚げ、甘辛いたれにくぐらせます。

8日(金)  
ごはん  
牛ぎゅっと詰まった  
焼きコロック  
大根サラダ  
カレースープ

牛肉をたっぷり詰めた焼きコロックです。

12日(火)  
ごはん  
サワラのカレーフライ  
ほうれん草のおひたし  
たまねぎのみそ汁

パン粉の代わりに乾燥おからや大豆フレークを使います。

### みやづ食の日

18日(月)  
ごはん  
おから入り干草焼き  
キャベツのごま酢和え  
わかめのみそ汁

おからは鉄分や食物繊維が豊富です。

19日(火)  
新米  
鶏肉の香味ソースがけ  
豆乳ドレッシングサラダ  
ポトフ

今月の食の日の食材は「新米」と「葉ねぎ」です。

13日(水)  
コッペパン  
ヤンニョムチキン  
野菜のチャプチェ  
さつまいものスープ

10月13日はさつまいもの日とされています。

14日(木)  
ごはん  
磯が香るトンカツ  
フレンチサラダ  
野菜スープ

あおりを混ぜた衣でトンカツを作ります。

15日(金)  
ごはん  
サケのみそマヨネーズ焼き  
のりのりはくさい  
えのきのすまし汁

サケにみそとマヨネーズで和えた野菜をのせオープンで焼きます。

20日(水)  
ごはん  
ぼかぼかじゃがチゲ  
大根サラダ  
さつまいもチップス

じゃがいもや豚肉、豆腐、キムチなどを使ってピリ辛に煮ます。

21日(木)  
ごはん  
サワラのピリ辛ソース  
キャベツのおひたし  
白菜のすまし汁

みそ、砂糖、トウバンジャンなどの調味料で作ります。

22日(金)  
さつまいものスイートカレー  
小松菜のさっぱり炒め  
ぶどうゼリー

旬のさつまいもを使った、甘さの引き立つカレーです。

25日(月)  
ごはん  
ホイコーロー  
海藻サラダ  
中華スープ

中華料理の一つです。テンメンジャンを使います。

26日(火)  
ごはん  
厚揚げのねぎみそ焼き  
大豆もやしのサラダ  
油揚げのみそ汁

小学3年生は国語で、「すがたをかえる大豆」の学習をしています。大豆製品を探してみてください。

27日(水)  
ごはん  
肉じゃが  
ほうれん草とひじきの炒め物  
りんご

ヨシタケシンスケさんの絵本「りんごかもしれない」に合わせて考えました。

28日(木)  
キャロットライスのホワイトカレー  
ビーフンサラダ  
米粉のパンキンケーキ

ハロウィン献立です。かぼちゃを使ったホワイトカレーとケーキを作ります。

海洋高校の魚  
29日(金)  
ごはん  
ヤナギのごまフライ  
キャベツの酢の物  
豚じゃがみそ汁

今年3回目の海洋高校の生徒さんがさばいた魚です！新鮮なヤナギにごまをつけて揚げます。

※食材の都合で献立を変更することがあります。牛乳が毎日つきます。お米は毎日、宮津産のコシヒカリです。

# レシピ教えて！の声がありました

## 『トビウオとラタトゥイユのオープン焼き』(7月14日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- トビウオフィレ 4切
- 白ワイン 小さじ1
- オリーブオイル 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- じゃがいも 大1個
- 塩こしょう 少々
- 玉葱 1/3個
- ズッキーニ 1/3個
- トマト缶 60g
- にんにく 少々
- 炒め油 小さじ1
- コンソメ 1g
- 砂糖 小さじ1/3
- 塩こしょう 少々
- かたくり粉 少々
- 乾燥バジル 少々
- 粉チーズ 大さじ1
- 耐熱カップ 4個



### 【作り方】

- トビウオに白ワイン、オリーブ、塩こしょうで下味をつける。
- じゃがいもは電子レンジで温めてつぶし、塩こしょうで和えてマッシュポテトを作る。
- たまねぎ・ズッキーニは1cm角、にんにくはみじん切りにし、油で炒め、トマト缶、調味料を加えてラタトゥイユを作り、水分が出るようであればかたくり粉でとろみをつける。
- 耐熱カップに①のマッシュポテト、③のラタトゥイユ、①のトビウオ、粉チーズ・乾燥バジルの順にのせて、オーブンで15分ほど焼く。

## 『枝豆とベーコンのチャーハン』(7月15日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- 米 2合
- ベーコン 40g
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/5本
- 冷凍とうもろこし 20g
- 冷凍枝豆 40g
- 炒め油 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- 中華スープの素 小さじ1
- こいくちしょうゆ 小さじ1



### 【作り方】

- 米を炊く。
- ベーコンは短冊、たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。とうもろこし、枝豆は解凍しておく。
- ②を油で炒め、①のお米、調味料を入れてさらに炒める。