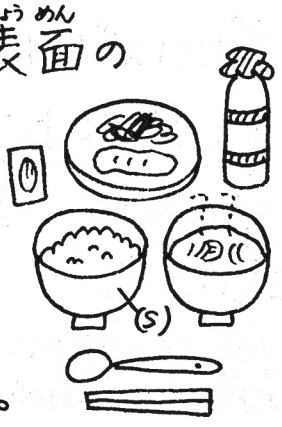


# 献立表



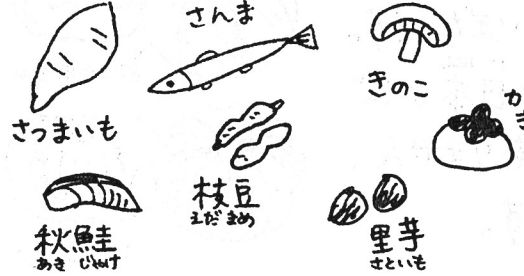
**1** ごはん・はっほうさい  
**木** いかのこまつなとほしぎゅうてんぷら・えのきのあえものいもにゅう

ほ 干しいもの表面の  
いもから  
できた糖分  
の結晶です。



あき **秋はおいしい** ☆  
Xニューがい、ぱい

実りの秋です！給食でも秋に  
おいしい食材がたくさん登場します。



**2** コッペパン・トリクリームに  
**金** はなやさいのとうにゅうデザート・ぎゅう

はなやさい 花野菜とはブロッコリー  
やカリフラワーの  
ように、つぼみ  
の部分  
を食べる野菜のことです。



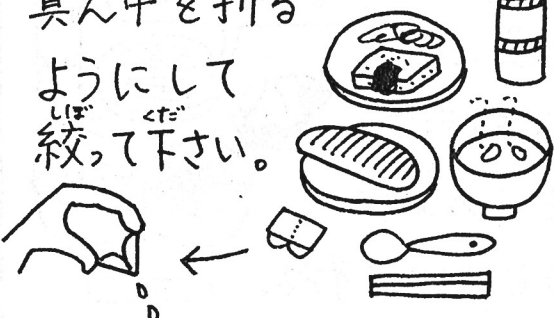
**5** ごはん・エビのチリソースに  
**月** もやしきのこのオレ・ぎゅうごまあえ・ちゅうかスープ・オレ・シジ

きのこは食物せんいが豊富です。  
便秘ぎみの人はしっかりと  
食べましょう。



**6** コッペパン・はちみつ・マーガリン・スパニッシュ  
**火** やさいいんげんまめといため・やさしいスープ・ぎゅうにゅう

はちみつマーガリンは  
真ん中を折る  
ようにして  
絞って下さい。



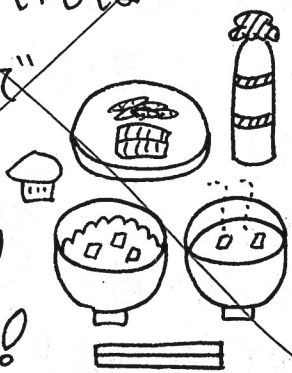
**7** きのことスパゲティ・みそスープ  
**水** とりささみのスパイシーあげ・キウイフルーツ・

鶏ささみのスパイシーあげ  
はチリパウダー、  
ナツメグ、パプリカ  
という  
スパイスを  
使っています。



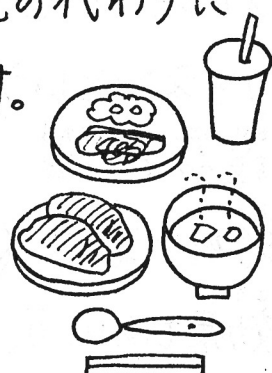
**8** さつまいもごはん・さんまのかば焼き  
**木** いんげんのゆばのメロン・ぎゅうごまよごし・すまじる・ミゼール

今日のさつまいもは  
千早赤阪村で  
とれたもの  
です。しっかりと  
食べましょう！



**9** バターロール・さけのきのコンソメがけ  
**金** ポテトサラダ・だいこんとソーセージのスープ

今日は牛乳の代わりに  
はっこう乳です。  
甘酸っぱく  
て飲みやす  
いですね。



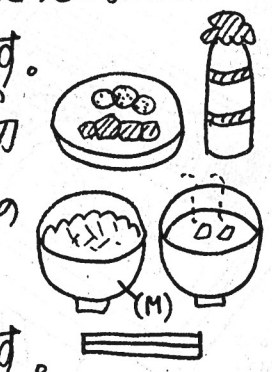
**13** ライ麦ごはん・スライスポークソテーの  
**火** しょうがパン・チーズ・トマトソースがけ  
ほうれん草とベーコンと  
コーンのソテー・じゃがいものスープ

ライ麦食パンには、  
ポークソテーや  
チーズ、  
ほうれん草を  
はさむとおい  
しいですよ。



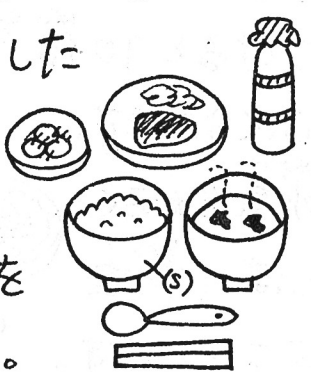
**14** ゆかりごはん・とりのあまからに  
**水** さといものごまあえ・さつま・ぎゅう

さつまいも汁は鹿児島  
の郷土料理です。  
みそ汁と煮物  
の中間くらいの  
具だくさんの  
おつゆです。



**15** ごはん・さばのつけやき  
**木** はくさいのわかめのくるみ・ぎゅうごま・せきぎゆけ・すまじる・もち

秋祭りの頃になると  
枝豆をつぶした  
あんを  
からめた  
くるみもちを  
食べますね。



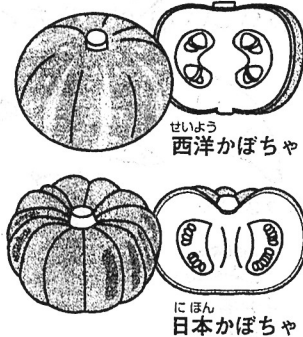
**16** コッペパン・ハンバーグ  
**金** ジャーマン・コーン・ナタデココ・ぎゅうごま・ポテト・ポタージュ・ヨーグルト

ジャーマンとはドイツ風  
という意味です。  
ハンバーグ  
はドイツ語  
のハンブルグを  
英語読みしたものです。



10月31日  
ハロウィン Halloween

ハロウィンといえば「かぼちゃですが、ふだんよく食べているのが西洋かぼちゃです。ほくほくして甘いのが特ちょうです。日本かぼちゃはねっとりして甘味はあまりありません。和食の料理店でよく使われています。



**19** 月 ごはん・ほっけのいちやぼし  
ほれんそうの. だいにんの. わらび. きゅう. かにあんかけ. みぎしる. もち. いちやう

ずわいがには産地やおス・メスによって呼び名が違います。  
山陰の萩…松葉がに  
北陸の萩…越前がに

**20** 火 コッパン・シーフードグラタン  
ごぼうとベーコンの. きのこの. すまいもの. きゅう. ようまふうきんひら. スープ. キャラメルソース. にゅう

キャラメルソースは給食センターの手づくりです。  
生キャラメル の作り方と似ています。

**21** 水 きつねうどん・おにぎり  
しやもの. てんぷら. キャベツの. ピーナッツあえ. きゅうにゅう

今日は かつねの天ぷらは 1~3年 1尾 4~6年 職員 2尾  
おあげはめんの上にのせるといいですね。

**22** 木 ビーンズカレーライス  
ツナサラダ. リンゴ. きゅうにゅう

カレーライスには「火田のお肉」と呼ばれる大豆が入っています。栄養豊富ですよ!

**23** 金 くるみレーズンパン・スペインあげ  
いんげん. スープ. ソテー. ミルファンティー. きゅうにゅう

ミルファンティーはイタリア料理の卵スープです。  
パン粉や粉チーズを入れるのが特ちょうです。

**26** 月 ケチャップライス・ポトフ  
オレンジ. きゅうにゅう

オレンジの香りはリモネンという成分で、油汚れを落とす効果もあります。

**27** 火 こくとうパン・タンドリーチキン  
れんごんの. レタスの. リンゴ. きゅう. ごまマヨあえ. スープ. ミニセラー. にゅう

れんごんは水だけでゆでると黒くなりですが、酢を加えてゆでると白くゆでられますよ!

**28** 水 ごはん・あじゆけ・おでん  
じゃこのあえもの. かき. きゅうにゅう

柿は日本で生まれた果物です。アメリカやヨーロッパでも「kaki」と呼ばれています。

**29** 木 ビビンバ・わかめスープ  
だいがくいも. きゅうにゅう

ほしわかめは水につけると10倍位ふくらみます。  
水気をかきとってしぼって料理に使います。

**30** 金 おべんとう給食

はれたらいいですね たのしいおべんとう