



# 10月 こんだてひょう



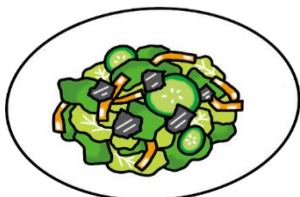
今日の給食目標は

なんでも たべよう

月	火	水	木	金
<p>○主食 ○主菜 ○副菜(和え物・サラダ等) ○副菜(汁・煮物等)</p>	<p>♪牛乳は毎日です ♪献立は都合により変更する場合があります</p>	<p>★今月の地域食材★ ・きゅうり・たまねぎ ・きゃべつ・ブロッコリー ・えのきたけ・しめじ ・りんご・大豆・米粉・米</p>	<p>いろいろ食べよう</p>	<p>1 ごはん 三色丼の具 いそかサラダ 根菜のごま汁</p>
<p>4 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根とじゃこのサラダ つみれ汁 くだもの(ぶどう) 巨峰2つぶ</p>	<p>5 ソフトめん(減量) きつね汁 ちくわの磯辺揚げ(2こ) 千草あえ</p>	<p>6 わかめごはん とり肉のから揚げ 切り干し大根のサラダ 春雨スープ デザート(アイスクリーム)</p> <p>5の2きぼうこんだて</p>	<p>7 コッペパン ほうれん草のグラタン しょうゆフレンチサラダ わかめスープ</p> <p>6年生なし</p>	<p>8 ごはん 大豆ときのこのカレー 大学焼きいも (1~3年2こ、4~6年3こ) 菜花の和風サラダ</p>
<p>11 ごはん 納豆みそ 切り干し大根のりマヨサラダ かきたま汁</p>	<p>12 ソフトめん(減量) ジャージャーめんソース ひじきと青ばつのマリネ くるくるりんごパイ</p> <p>食育の日のこんだて</p>	<p>13 ごはん 鮭のタルタルソース焼き 白菜の昆布入り浅漬け こくうまみそ汁</p>	<p>14 きなこ揚げパン タンドリーチキン 海そうサラダ ABCスープ</p>	<p>15 ごはん 白身魚のトマトソースかけ わかめとツナのサラダ ワンタンスープ</p>
<p>18 ごはん ししゃものかわり揚げ (4~6年2こ) もやしナムル マーボー豆腐</p>	<p>19 ソフトめん 田舎風ミートソース ちくわのマリネ くだもの(柿)</p> <p>企画給食【和歌山県産柿】 他県産の農産物について理解を深めるねらい</p>	<p>20 ごはん とり肉の照り焼きりんごソース ごもくまめ 五目豆 白菜のみそ汁</p>	<p>21 コッペパン スペインオムレツ サワー漬 秋の香りシチュー</p>	<p>22 昆布ごはん 凍り豆腐のふくめ煮 きゃべつのおかかあえ 豚汁 デザート(りんごゼリー)</p> <p>音楽会</p>
<p>25 ごはん 油揚げの肉づめ焼き ごますあえ とりごぼうスープ</p>	<p>26 ソフトめん(減量) カレーソース ミルクビーンズ グリーンサラダ</p> <p>5年生なし</p>	<p>27 ごはん 焼き魚(塩さば) きのこのサラダ 秋野菜のポトフ</p>	<p>28 はちみつレモントースト とり肉のさっぱり煮 (4~6年2こ) 糸寒天のスープ くだもの(りんご)</p>	<p>29 とりごぼうごはん 笹かまぼこの天ぷら かみかみ春雨サラダ わかめのみそ汁</p>

## 【ツナとのりのサラダ】

ツナ缶でつくる簡単サラダ  
食べる直前にのりをのせるのがポイントです。



4人分

### 【材料】

- ツナ(缶詰) …… 30g
- ※ツナ缶(70g)半分弱
- きゅうり …… 1/2本
- キャベツ …… 中葉1枚
- にんじん …… 2cmくらい
- レタス …… 中葉3枚
- 焼きのり …… 1枚

### (ドレッシング)

- サラダ油 …… 小さじ1強
- 酢 …… 小さじ1
- たまねぎ(すりおろし) …… 小さじ1
- 砂糖 …… 少々
- 塩 …… 少々
- しょうゆ …… 少々

### 【作り方】

- ①ツナは油を切る
- ②ドレッシングを作る。
- ③にんじんは、せん切りにしてさっとゆでる。
- ④きゅうりは、小口切り、きゃべつはせん切り、レタスは、ひと口大に手でちぎる。
- ⑤野菜とツナをドレッシングであえる。
- ⑥焼きのりを小さくちぎり、食べる直前にのせる。