

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 10月の「食育の日」献立 </div>				
<p>☆献立について☆</p> <p>○食べ物から秋を感じることができる献立を取り入れました。</p> <p>○10月18日の十三夜にちなみ、さつまいもと栗の甘煮を取り入れました。</p> <p>○郷土料理は北海道のちゃんちゃん焼きを取り入れました。</p> <p>○国際理解の献立として、ブルガリア料理を取り入れました。</p> <p>○鉄を補うために、豆・豆製品を取り入れました。</p> <p>○食物繊維を補うために、五穀ごはんを取り入れました。</p>				
4	5 郷土料理	6	7	8
だいたいの栄養について知る	北海道の郷土料理を味わう	牛肉の栄養について知る	豆乳の栄養について知る	卵の栄養について知る
<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>みそ汁 だいこん わかめ なめこ ねぎ みそ</p> <p>変わり五目豆 だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも こんにやく にんじん ビーマン てんぷん 米油 砂糖</p> <p>ふりかけ 削り節 ちりめんじゃこ ごま 梅干し 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>昆布ごはん はいが米 切り昆布 ごま</p> <p>すまし汁 鶏肉 だいこん 豆腐 ねぎ こまつな にんじん しょうが らいでんメロン</p> <p>さけのちゃんちゃん焼き さけ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ バター</p> <p>牛乳</p>	<p>五穀ごはん 精白米 五穀米</p> <p>甘酢あえ かんびょう きゅうり ごま 砂糖</p> <p>ビーフカレー 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン</p> <p>プルーンはっこう乳</p>	<p>ぶどうパン</p> <p>野菜ソテー ほうれんそう にんじん しめじ コーン 米油</p> <p>魚のマヨネーズ焼き たら マヨネーズ にんにく バジル パン粉</p> <p>クリームスープ 豚肉 いんげん豆 たまねぎ にんじん こまつな 牛乳 豆乳 脱脂粉乳</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>卵スープ 鶏卵 豆腐 たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ てんぷん</p> <p>ジャガマーボー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく 砂糖 みそ 米油 てんぷん トウバンジャン</p> <p>豆乳ゼリー 豆乳 牛乳 グラニュー糖 寒天</p> <p>牛乳</p>
11	12 国際理解	13	14 国際理解	15
なしの産地について知る	イギリス料理を味わう	だいこんの加工品について知る	ブルガリア料理を味わう	伝統的な食品みそについて知る
<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>八宝菜 うずら卵 豚肉 えび いか チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ しょうが たまごたけ 米油 砂糖 ごま油 てんぷん</p> <p>なし</p> <p>牛乳</p>	<p>はいが食パン 鶏肉 てんぷん ねぎ 茎わかめ はるさめ ごま油</p> <p>スコッチブロス 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ セロリ パセリ</p> <p>コテージパイ 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく オリーブ油 いんげん豆 じゃがいも 牛乳</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>豚肉と切干し 豚肉 ちくわ 切干しだいこん</p> <p>だいこんの煮物 にんじん こまつな しょうが つきこんにやく 米油 砂糖 ごま</p> <p>みそ汁 豆腐 なめこ こまつな ねぎ みそ</p> <p>ぶどう豆 だいず 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>丸パン ウィンナーソーセージ たまねぎ キャベツ にんじん にんにく</p> <p>ムサカ 豚肉 なす オリーブ油 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ トマト缶 生クリーム ヨーグルト</p> <p>ボブチョルバ いんげん豆 オリーブ油 パブリカ粉 ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>はいがごはん はいが米</p> <p>きともの磯煮 きともの 油揚げ ひじき にんじん ごま 米油 砂糖</p> <p>秋味ごはんの具 さけ 凍り豆腐 にんじん しめじ わかめ ふ ねぎ こまつな みそ 米油 砂糖</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p>
18 行事食	19 食育の日	20	21	22
十三夜にちなんだ食べ物について知る	季節の栗・みょうがを味わう	季節のりんごを味わう	鉄を多く含む食品について知る	けんちん汁について知る
<p>はいがごはん はいが米</p> <p>魚の塩焼き さんま</p> <p>だいこんおろし だいこん かぼす果汁</p> <p>さつまいもと栗の甘煮 さつまいも 金時豆 栗 砂糖</p> <p>沢煮椀 豚肉 にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ みずな しょうが てんぷん</p> <p>牛乳</p>	<p>栗ごはん 栗 精白米 もち米</p> <p>肉じゃが 豚肉 じゃがいも しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん 米油 砂糖</p> <p>ひじきの甘酢あえ ひじき もやし にんじん こまつな ごま油 砂糖</p> <p>すまし汁 豆腐 あられはんぺん わかめ ねぎ みょうが</p> <p>牛乳</p>	<p>はいがごはん</p> <p>親子丼の具 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 たまねぎ にんじん 砂糖 てんぷん</p> <p>いも煮汁 豚肉 さといも こまつな まいたけ ねぎ 切干しだいこん こんにやく</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p>	<p>チーズパン</p> <p>あさりのスパゲティ スパゲティ あさり たまねぎ 高菜漬 しめじ にんにく オリーブ油 輪とうがらし</p> <p>ひじきサラダ きゅうり にんじん だいず ひじき ごま 米油 砂糖</p> <p>ラフランスコンポート ラフランス 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>はいがごはん はいが米</p> <p>ハンバーグ和風ソース 豚肉 鶏肉 パン粉 てんぷん ねぎ にんじん しめじ 砂糖</p> <p>けんちん汁 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく ごま油</p> <p>牛乳</p>
23(土) 授業研究会	26	27	28	29
さつまいについて知る	はいが米について知る	季節のさつまいもを味わう	季節のさといもを味わう	かぼちゃのいろいろな料理を味わう
<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>ツナそばろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 にんじん 凍り豆腐 しょうが 砂糖</p> <p>さつまい汁 鶏肉 油揚げ さつまいも だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ こんにやく みそ</p> <p>ほうじ茶ミルクゼリー ほうじ茶 牛乳 豆乳 砂糖 寒天</p> <p>牛乳</p>	<p>はいがごはん はいが米</p> <p>魚のチリソース メルルーサ 米粉 米油 ねぎ しょうが にんにく 砂糖 ごま油 トウバンジャン</p> <p>ゆで野菜 チンゲンサイ もやし ごま油</p> <p>はるさめスープ 豆腐 こまつな にんじん ねぎ はるさめ てんぷん</p> <p>牛乳</p>	<p>黒パン</p> <p>マカロニグラタン マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳</p> <p>野菜サラダ キャベツ きゅうり 砂糖</p> <p>さつまいもとりんごの甘煮 さつまいも りんご 砂糖 バター</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>ふくめ煮 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 さといも にんじん こんにやく 砂糖</p> <p>呉汁 だいず 油揚げ だいこん ねぎ ごぼう にんじん みそ</p> <p>のりのつくだ煮 のり 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>ガーリックライス はいが米 にんにく オリーブ油</p> <p>ミネストローネ ウチワサセジ たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん にんにく いんげん豆 マカロニ</p> <p>シーフードピラフの具 ベーコン えび いか たまねぎ しめじ ピーマン 赤ピーマン にんにく</p> <p>かぼちゃプリン かぼちゃ 牛乳 豆乳 生クリーム 砂糖 寒天</p> <p>牛乳</p>