



# 10月 こんだてひょう



舞鶴市立福井小学校

<p>1(月) </p> <p>カレーライス フルーツヨーグルト ふくじんづけ 福神漬</p> <p>&lt;フルーツヨーグルト&gt; みかん、パイナップル、もも、ヨーグルトを混ぜたものです。運動会練習の後でも食べやすいので残さず食べましょう!</p>	<p>2(火) </p> <p>チキンライス 野菜チップス たまご 卵スープ</p> <p>&lt;野菜チップス&gt; さつまいも、ごぼう、にんじん、さん豆を油で揚げます。人気メニューです。</p>	<p>3(水) </p> <p>ミルクパン シイラのフライ 舞鶴のさかな ゆでキャベツ、ソース ミネストローネ</p>	<p>5(金) </p> <p>パン きのこ万願寺甘とうの クリームスパゲティ コーンサラダ</p> <p>&lt;きのこスパゲティ&gt; きのこには食物繊維がたくさん入っています。</p>	<p>6(土) </p> <p>にく 肉みそひじき丼 どん かきたま汁 てづく 手作りぶどうゼリー</p> <p>&lt;肉みそひじき丼&gt; ひじきには、近年不足しがちな、カルシウムや食物繊維が多く含まれています。</p>
<p>7(日) </p> <p>うんどうかい 運動会</p> 	<p>8(月) </p> <p>体育の日 (運動会予備日)</p> <p>9(火) </p> <p>ふりかえきゆうぎょうび 振替休業日</p>	<p>10(水) </p> <p>こくとう 黒糖パン にく とり肉のアップルソース ゆでキャベツ たまご コーン卵スープ</p>	<p>11(木) </p> <p>むぎい 麦入りごはん まーぼ とうふ 麻婆豆腐 きりぼし だいこん 切干大根のナムル</p> <p>切り干し大根は、食物繊維が豊富で便秘予防、少量で満腹感が得られる他、美肌、冷え性を予防するなどの働きがあります。</p>	<p>12(金) </p> <p>あ ココア揚げパン フレンチサラダ かぼちゃ 南瓜のポタージュ</p>
<p>15(月) </p> <p>ごはん 豆腐入りハンバーグ キャベツソテー 白みそコーンスープ ＜新メニュー＞</p>	<p>16(火) </p> <p>プロフ 香草サラダ ガロフスープ</p> <p>ウズベキスタン料理！プロフは肉、玉ねぎ、にんじん、米を炒めた後に炊きあげた料理でピラフに似ています。</p>	<p>17(水) </p> <p>こくさん こむぎ 国産小麦100%パン しろみ さかな こうそう こや 白身魚の香草パン粉焼き もちい やさい もち入り野菜スープ</p> <p>じば さんぶつ ひ &lt;地場産物の日&gt; シイラ </p>	<p>18(木) </p> <p>むぎい 麦入りごはん ちくわ てん 竹輪のカレー天 まんがんじ あま しお こんぶ いた 万願寺甘とうの塩昆布炒め あぶらあ 油揚げのみそ汁</p>	<p>19(金) </p> <p>こがた 小型パン しょうゆ 醤油ラーメン ジャーマンポテト</p> <p>毎月19日は 食育の日 </p>
<p>22(月) </p> <p>ごはん にく 肉じゃが こまつな あ 小松菜のごま和え</p>	<p>23(火) </p> <p>きのこ きのこごはん さいきょうや サゴシの西京焼き すまし汁 ゆでえだまめ しょうく ねんせい ゆで枝豆＜食育 3年生＞</p> <p>じば さんぶつ ひ &lt;地場産物の日&gt; サゴシ </p>	<p>24(水) </p> <p>あじつ 味付けパン カレービーンズ かんぴょうサラダ</p> <p>&lt;かんぴょうサラダ&gt; かんぴょうは、夕がおの実を細長くむいて乾燥させたものです。食物繊維たっぷりです。</p>	<p>25(木) </p> <p>ぎょうざ どん 餃子丼 むぎい (麦入りごはん) はるさめ 春雨スープ</p>	<p>26(金) </p> <p>ミートサンド とうにゅう こめこ 豆乳の米粉シチュー</p>
<p>29(月) </p> <p>ごはん さば に 鯖のみそ煮 じる けんちん汁</p> 	<p>30(火) </p> <p>だいず 大豆とひじきのごはん とりてん とり天 こまつな しろ 小松菜のみそ汁 ゆきみ たいふく きよほう セレクト(雪見大福・巨峰)</p> <p>マラソン大会 がんばれ!</p>	<p>31(水) </p> <p>ミルクパン かぼちゃ 南瓜のミートグラタン やさい 野菜スープ</p> 	<p>&lt;旬の食材を食べよう&gt; 秋は食欲の秋とも言います。お米をはじめ、野菜、くだもの、きのこ、魚などおいしい食べ物がたくさんあります。旬の味を楽しみましょう。</p> <p>今日の地場産物 </p> <p>シイラ </p> <p>サゴシ </p>	

ぎゅうにゅう まいにち  
※牛乳は毎日つきます。

月曜	—	ごはん	火曜	—	加工ごはん	水曜	—	加工パン	木曜	—	麦入りごはん	金曜	—	規格パン
----	---	-----	----	---	-------	----	---	------	----	---	--------	----	---	------