

10月献立表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
・ マーボー豆腐 ・ 拌三絲 ・ 白飯 ・ スープ ★豆腐の日	・ 焼きうどん ・ ごぼうサラダ ・ 白玉の黒蜜がけ	・ ポトフ ・ 白身魚のトマト煮 ・ エリンギのソテー ・ 白飯	・ 肉みそおでん ・ かぶの生姜和え ・ 菜めし ・ すまし汁 ★みそおでんの日	・ ハンバーグ ・ 水菜のサラダ ・ 白飯 ・ スープ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
 スポーツの日	・ スパゲティーアラビアータ ・ マセドアンサラダ ・ 梨のコンポート ★トマトの日	・ さんま塩焼き ・ きんぴらごぼう ・ 白飯 ・ みそ汁	認証式	後期生徒会リーダー研修会
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
・ 鶏のから揚げ ・ もやしのごま酢和え ・ 白飯 ・ 石狩汁 ★世界食料デー	・ みそ野菜ラーメン ・ 焼きぎょうざ ・ りんごのコンポート	・ ぶりの竜田揚げ ・ 大根のツナあんかけ ・ 白飯 ・ みそ汁	 映画鑑賞会	・ はんぺんチーズ焼き ・ キャベツのボンゴレ風炒め ・ 白飯 ・ スープ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
・ 和風タンドリーチキン ・ 白菜コールスロー ・ 白飯 ・ みそ汁	・ けんちんうどん ・ 天ぷら盛り合わせ ・ フルーツヨーグルト	・ さばの味噌煮 ・ 野菜炒め ・ 白飯 ・ 鶏ごぼう汁	・ キーマカレー ・ ブロッコリーとれんこんのサラダ ・ コーヒーゼリー	・ たまご焼き ・ ひじきと大豆の炒り煮 ・ 栗ご飯 ・ みそ汁 ★十三夜こんだて
30(月)	31(火)			
・ 豚の生姜焼き ・ 里芋のごまだれ ・ 白飯 ・ みそ汁	・ ベーコンのペペロンチーノ ・ 枝豆サラダ ・ フルーチェ			

★牛乳は毎日つきます

～秋の旬～

今年の秋土用は、10月21日～11月7日。夏土用は「うなぎ」を食べることで有名ですが、春夏秋冬と季節の変わり目に、それぞれ土用があります。秋土用は、辰の日に「た」のつく食べ物や青いものを食べる風習があります。旬の「大根」「たまねぎ」「さんま」でしょうか。

季節の変わり目は、気候の急な変化によって心身が疲れやすくなります。旬のおいしい食べ物を食べて疲れを吹き飛ばしましょう。

～10月の旬～

- ・ 野菜:じゃがいも、さつまいも、きのこ類、れんこん、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、大豆など
- ・ 果物:りんご、なし、柿など
- ・ 魚介類:いわし、鮭、さんま、さばなど

