

10月献立表

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
・ マーマレードチキン ・ コールスローサラダ ・ 白飯 ・ スープ	・ けんちんうどん ・ 肉みそおでん ・ パインヨーグルト	・ 白身魚の照り焼き ・ 五目ひじき煮 ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ 天 井 ・ きんぴらごぼう ・ 味噌汁	・ すき焼き煮 ・ 栗ごはん ・ 味噌汁 ・ 小豆白玉 ☆十三夜メニュー
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
 スポーツの日	・ 担々麺 ・ 豆腐のサラダ	・ 鮭のポテトチーズ焼き ・ ピーマンときのこのガーリック炒め ・ 白飯 ・ スープ	認証式 ・ ツナピラフ ・ さつまいもサラダ ・ スープ ・ ぶどうゼリー ☆さつまいもの日	振替休日 
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
後期リーダー研修会			映画鑑賞会(給食希望制)	
・ マーボー豆腐 ・ 拌三絲(バンサンスー) ・ 白飯 ・ 中華スープ	・ スパゲティミートソース ・ クルトンサラダ ・ フルーチェ	・ 白身魚のごま味噌煮 ・ 中華炒め ・ 白飯 ・ すまし汁	・ 中華丼 ・ ぎょうざ ・ スープ	・ 釧路ザンタレ ・ ほうれん草のごま酢あえ ・ 白飯 ・ 豚汁
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
				見学会①
・ 春巻き ・ 白菜ホイコーロー ・ 白飯 ・ スープ	・ しょうゆラーメン ・ ハッシュドポテト ・ ヨーグルト	・ ポークカレーライス ・ 大根とツナのサラダ ・ コーヒーゼリー	・ 鯖の塩焼き ・ さつまいもの甘辛煮 ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ 卵焼き ・ 水菜のポン酢あえ ・ おこわ ・ 味噌汁
31(月)				
・ チキンライス ・ かぼちゃのシチュー ・ フルーツミックス ☆ハロウィン				

★牛乳は毎日つきます

～10月は食品ロス削減月間～

南極観測隊の調理隊員の食品ロスを出さないヒント。南極では「南極条約」によって廃棄物に関する規定が厳しく、ゴミは自国へ持ち帰ることになっています。例えば・・・うどんを作った翌日には、余った出汁を使って煮物を作り、出汁が余らないように麩を入れて水分を吸わせるなどの工夫をしています。アイデアと工夫と意識化で食品ロスを減らしていきましょう!!



～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

