



# 今月の献立



月  
2

火  
3

水  
4

木  
5

金  
6



あんかけ玉とじ  
うどん・そば  
揚げたこ焼き  
牛乳

夜はだいぶ涼しくなるので温かいあんかけがぴったりです!

里芋は芋類の中でも低カロリーでカリウムを多く含み、高血圧改善に役立ちます

湘南ゴールドは神奈川県が開発した柑橘類です

ペッパーガーリックライス  
スパゲティサラダ  
コンソメスープ  
湘南ゴールドゼリー  
牛乳



焼売は17世紀末に中国の内モンゴル自治区で誕生したといわれています

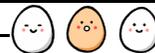
ごはん  
筑前煮  
野菜のゆかり和え  
みそ汁  
牛乳



ごはん  
ポーク焼売  
中華風おひたし  
きのこ汁  
いちごジョア



ごはん  
鶏の塩麹漬焼き  
ブロッコリーごま和え  
みそ汁・卵豆腐  
牛乳



卵の値段が下がりにません

## スポーツの日

小美玉の茨城空港近くの空の駅そららで作ったヨーグルトです

クービリチーは沖縄の郷土料理でクーブは昆布を意味します

9

10

11

12

13

里芋のカレーライス  
フルーチェオレンジ  
牛乳



ごはん  
発芽玄米つくね  
大根の明太マヨサラダ  
せんべい汁  
牛乳



山菜炊込みご飯  
厚揚げと豚肉の旨煮  
だし巻き玉子  
吉野汁  
牛乳

豚肉のビタミンB<sub>6</sub>は体内で糖質をエネルギーに変えるのに大変重要です

コッペパン  
笹身チーズフライ  
豆とツナのサラダ  
トマトポトフ  
牛乳



五目中華丼  
春雨サラダ  
そららヨーグルト  
牛乳

チャプチェは春雨を炒めた朝鮮半島の料理です

ごはん  
ちゃんちゃん焼き  
クービリチー  
蒲鉾のおすまし  
牛乳



ドライカレー  
ソーセージのサラダ  
野菜スープ  
牛乳



わかめごはん  
蓮根と肉団子の黒酢餡  
プレーンオムレツ  
中華スープ  
牛乳

エンパナーダは南米ブラジルやアルゼンチンでよく食べられます

豚キムチうどん・そば  
いかスパニッシュフライ  
えのきマヨポン和え  
牛乳



16

17

18

19

20

ナン  
サーモンフライ  
ポテトサラダ  
チリコンカン  
牛乳

チリコンカンはメキシコ料理ですが代表的な米国の国民食でもあります

ユッケジャンクッパ  
えび包焼  
チャプチェ  
メイプルパンケーキ  
牛乳



フジッリはらせん状にねじれたパスタです

薩摩芋ごはん  
さば竜田揚げ  
豚バラと大根の煮物  
みそ汁  
牛乳

サルサはスペイン語でソースの意味

ロールパン  
チキンサルサソテー  
フレンチサラダ  
コーンスープ  
牛乳



ごはん  
エンパナーダ  
大豆の磯煮  
海老つみれのすまし汁  
韓国海苔・牛乳



23

24

25

26

27

ハヤシライス  
水菜サラダ  
栗のムース  
牛乳

スパムピラフ  
南瓜チーズフライ  
フジッリサラダ  
トマトレタススープ  
アシドミルク



## ハロウィンはヨーロッパのケルト人の収穫祭が起源です



ケルト人の習わしでは11/1が新年の始まりで、その前夜の10/31が収穫祭であると同時に、日本のお盆のようにあの世とこの世の境がなくなる日でもあるとされていたそうです。そして死者の善霊と悪霊がうろつくので悪霊にいたずらされないように魔除けの火を焚いたり、仮面をつけたりしていました。

