



今月の献立



平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分

849kcal・30.7g・2.5g



災害は突然やっ
てきます。
だからこぞ後悔
しない備えをし
ておきましょう

チャウダーはアメ
リカで生まれた料
理です

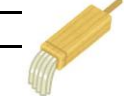


メンチカッドッグ
枝豆サラダ
きのこチャウダー
牛乳



14

ところてんはテングサや
おごりという海藻を煮
溶かして作ります



ごはん
鶏のチリソース炒め
ところてんサラダ
えのきの中華スープ
牛乳

火

1

お酒を使わないポンチは
給食でも提供され、小さく
切った果物を入れたのが
フルーツポンチです

水

2

なすのドライカレー
白玉フルーツポンチ
牛乳



レタスは和名では「ち
しゃ」といいます

木

3

ハヤシライス
レタスサラダ
牛乳

金

4

オクラとモロヘイヤの
ひんやりうどん
大根と薩摩芋の煮物
ブルーベリージョア



サンドイッチ
ミートボールのトマトスープ
バナナフルーチェ
牛乳

サンドウィッチ伯爵
が賭博をしながら食
べられる料理として
サンドイッチを發明
したんだって！



敬老の日

21



ごはん
ポークソテー
ジャーマンポテト
四川風スープ
牛乳

22

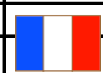


焼きそばの起源は1920年
代の東京の下町でこども
向けの屋台から提供され
始めました

16

ソース焼きそば
フルーツゼリーヨーグルト
牛乳

冷や汁は元々は農民
食といわれ忙しい農
家の食事として簡単
に調理できて早く食
する目的の料理です



ごはん
鱈のソースラビゴット
白菜の和風サラダ
ごぼうと鶏団子のスープ
牛乳

24

愛知の陸上自衛隊豊川
駐屯地で隊員が実際に
食べているカレーです

18

麦とろごはん
豚の生姜焼き
だし巻きたまご
小松菜のお澄まし
牛乳

25



中秋の名月

国民の祝日

秋分の日



30

もち麦ごはん
玄米つくね
鶏肉とブロッコリー炒め
冷や汁
いちごジョア

白米と比べてもち
麦は糖質が抑えら
れます

うずらゴロゴロカレー
お月見団子
牛乳



前期終業式

ローズポークは茨城県
が誇る銘柄豚です！

28

焼肉ピラフ
ローズポークコロケ
ごぼうサラダ
トマトとたまごのスープ
アシドミルク



学期末休業

学期末休業



？ステーキとソテーの違いわかるかな？



ステーキは厚めに切った肉の塊を調理法に関係なくそのまま焼いた料理。
一方、ソテーは少量の油やバターを使い食材を炒めたり焼いたりする調理方法のこと。フランス語が語源で「飛び跳ねる」という意味があります。

