

2025年

10月 こんだてひょう

都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

七谷共同調理場
Tel (62) 0943
Fax (62) 2150

	月	火	水	木	金	土	日
こ ん だ て	10月10日は目の愛護デー献立！ 「1010」を横にすると人の顔の目に見えることから 10月10日は目の愛護デーと定められています。 給食でも目に良い食べ物をたくさん使いました。 ランドルト環みそしるとは！？ ランドルト環とは、視力検査の時に見る、 アルファベットのCに似ている記号のことです。給食 ではランドルト環の形をちくわで作 り、みそしるの具にしました。 						
	6 カレー風味ライス チキンリアソース 牛乳 フレンチサラダ おかしな目玉焼き なにがおかしい目玉焼きか食べてびっくり！ お菓子の目に甘い目玉焼きです 						
	7 チーズパン ツナサラダ パンパキンスープ 						
	8 カミカミきんぴら丼 牛乳 (ごはん、きんぴら丼の具) 異汁 						
	9 米粉コッパン 牛乳 りっちゃんの元気サラダ ABCスープ みかんジャム 小学1年生の国語「サラダで元気」に でてるサラダです 						
こ ん だ て	10 ごはん 白身魚のキャロットソースがけ カラフルサラダ ランドルト環みそ汁 ブルーベリージョア 目の愛護デー献立 						
	13  スポーツの日						
	14 うどん すき焼き汁 牛乳 薬師まいたけの卵とじ 詳細は裏面を見てください 						
	15 ごはん 手作りしらすふりかけ 薬師まいたけのほうれん草のポン酢和え 車麩の卵とじ煮 						
	16 バインチップパン 牛乳 ポテトとベーコンのソテー 野菜スープ 						
こ ん だ て	17 ごはん 牛乳 ツナそぼろ 薬師まいたけのホイル蒸し わかめのみそ汁 						
	20 ごはん 牛乳 さばの生煮 薬師まいたけとフロッキーのオイスターソース炒め さつまいものみそ汁 薬師まいたけ献立ウィーク！ 						
	21 ソフト麺 ツナマトソース 牛乳 アーモンドサラダ 						
	22 中華丼 牛乳 (ごはん、中華丼の具) わかめの中華サラダ 						
	23 チリビーンズサンド 牛乳 (背割りコッパン、チリビーンズサンドの具) ポトフ 						
こ ん だ て	24 ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 切干大根の焼きそば炒め なめこ汁 						
	27 ごはん 牛乳 豚肉の特製ソース炒め みそ汁 						
	28 豆乳タンタン麺 牛乳 (中華麺、豆乳タンタンスープ) 中華サラダ 						
	29 ごはん 牛乳 しゃもフライ ひじき煮 みそ汁 						
	30 コッパン 牛乳 ごぼうサラダ クラムチャウダー チョコクリーム 						
こ ん だ て	31 パンパキンカレーライス 牛乳 室わかめのサラダ ハロウィンデザート  ハロウィン献立						
	エネルギータンぱく質 小 23.6 kcal 中 28.6 kcal 小 1.8 g 中 2.3 g						
	エネルギータンぱく質 小 706 kcal 中 882 kcal 小 23.6 g 中 28.6 g 小 1.8 g 中 2.3 g						
	エネルギータンぱく質 小 601 kcal 中 758 kcal 小 25.8 g 中 36.9 g 小 2 g 中 2 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 778 kcal 小 24.7 g 中 30.3 g 小 2.1 g 中 2.6 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 609 kcal 中 748 kcal 小 26.1 g 中 31.9 g 小 2.1 g 中 2.6 g						
	エネルギータンぱく質 小 589 kcal 中 759 kcal 小 27.3 g 中 34.2 g 小 2.5 g 中 3.3 g						
	エネルギータンぱく質 小 604 kcal 中 776 kcal 小 30.9 g 中 38.5 g 小 2.4 g 中 3.2 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ て	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
	エネルギータンぱく質 小 607 kcal 中 758 kcal 小 29.9 g 中 36.9 g 小 3.3 g 中 3.4 g						
こ ん だ 							

ななたに たからもの やくし 七谷の宝物！薬師まいたけについて知ろう



七谷地区で栽培されている「薬師まいたけ」を知っていますか？薬師まいたけは、大きなカサ、厚い茎、舞い上がるような豊かな香りをもつ、七谷の特産品まいたけです。1つの株が2.3キログラムもあるそうです。薬師まいたけ生産者組合によると、約18年前から七谷地区に広がる里山を生かそうと栽培が始まりました。



昨年度の七谷小3.4年生（現4.5年生）が総合学習で薬師まいたけについて学び、薬師まいたけを使った給食献立を考えて、加茂市教育委員会と栄養士にプレゼンを行いました。これを受け今年度、児童が考えた薬師まいたけ給食を、加茂市全ての小中学校で提供します！

提供日	献立
10/14 (火)	うどん すきやき汁 薬師まいたけの卵とじ 牛乳
10/15 (水)	ごはん 手作りしらすふりかけ 薬師まいたけとほうれん草のポン酢和え 車麴の卵とじ煮 牛乳
10/17 (木)	ごはん ツナそぼろ 薬師まいたけのホイル蒸し わかめのみそ汁 牛乳
10/20 (月)	ごはん さばの生姜煮 薬師まいたけとブロッコリーのオイスターソース炒め さつまいものみそ汁 牛乳

詳しい説明は、10月の訪問給食で紹介します。お楽しみに！

給食レシピ紹介！いっちゃんの元気サラダ

小学1年生の国語教科書に出てくるお話「サラダでげんき」で、主人公のりっちゃんが病気になったお母さんのために作るサラダです。動物たちのアイディアでおいしいサラダができあがります。

材料 (大人5人分)	ドレッシング	作り方
キャベツ…葉6枚 きゅうり…1本 とうもろこし缶…200g にんじん…1/4本 トマト…1個 ハム…4枚 かつおぶし…2g 塩昆布…指3本で一掴み	酢…大さじ2 サラダ油…大さじ1 塩…小さじ1/2 こしょう…少々 砂糖…小さじ1	① キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切り、にんじんをせんぎり、トマトを角切り、ハムを短冊切りにする。 ② キャベツとにんじんをさっとゆで、冷水にとって水気を切る。 ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。 ④ ②と③を和える。