

## 平成30年10月 予定献立表

給食指導の目標：好き嫌いなく何でも食べよう

日	曜日	献立のねらいと献立名
1	月	<u>中華料理を味わう献立</u> ごはん 牛乳 チンジャオロース 大学芋 中華風なめこスープ
2	火	<u>岐阜県の郷土料理</u> 友禅ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁
3	水	<u>旬の里芋を味わう献立</u> むぎごはん 牛乳 あじのフライ ポイルキャベツ 里芋のそぼろあんかけ なすのみそ汁
4	木	<u>ナイフとフォークを上手に使う献立</u> バターロール 牛乳 ひじき入りハンバーグ ジャーマンポテト ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ
5	金	<u>秋を感じる献立</u> ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ さつまいもサラダ ちんげんさいのアーモンド炒め けんちん汁
9	火	<u>栄養バランスを考える献立</u> ごはん 牛乳 お好み焼き風卵焼き ポイルキャベツ きんぴられんこん いわしのつみれ汁
10	水	<u>目に良い食材を使った献立</u> むぎごはん 牛乳 鮭の塩焼き ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーヨーグルト
11	木	<u>旬のものを使った献立</u> くりごはん 牛乳 ささみフライ カレーソース 小松菜ときのこの柚香和え 卵の花 ごぼうのみそ汁（もみじのかまぼこ入り）
12	金	<u>鉄分たっぷりの献立</u> ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ほうれんそうのアーモンド和え ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁

15	月	<u>丹波の黒枝豆を知る献立</u> ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 黒枝豆 さつまいものみそ汁
16	火	<u>旬のさんまを味わう献立</u> ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 大根おろし 五目きんぴら 豆腐となめこの赤だし
17	水	<u>中近東の献立</u> ピタパン 牛乳 たらとチキンの香味揚げ ポイル野菜 ポテトサラダ たまごのスープ
18	木	<u>日本の家庭料理</u> ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの旨煮 小松菜のおひたし 根菜のみそ汁 焼きプリン
19	金	<u>まごわやさしい献立</u> わかめごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き きのこのおひたし いりこと大豆のごまよごし じゃがいものみそ汁
22	月	<u>食物繊維たっぷりの献立</u> むぎごはん 牛乳 筑前煮 コールスローサラダ さつまいものみそ汁
23	火	<u>洋食を味わう献立</u> 食パン ももジャム 牛乳 じゃがいものミートグラタン かにかまサラダ きのこのクリームスープ
24	水	<u>神戸の郷土料理</u> そばめし 牛乳 ブロッコリーのサラダ もやしのみそ汁
25	木	<u>鮭のおいしさを知る献立</u> むぎごはん 牛乳 鮭のパン粉焼き レモンソース ポイルブロッコリー レンコンサラダ 厚揚げのみそ汁 (いちょうのかまぼこ入り)
26	金	<u>山形県・秋田県の郷土料理</u> ごはん 牛乳 芋煮 厚揚げのきのこあんかけ きりたんぼ
29	月	<u>旬のものを使った献立</u> 根菜カレー ジョア ツナサラダ 柿
30	火	<u>旬のさつまいもを使った献立</u> ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 さつまいもの甘煮 豚汁
31	水	<u>ハロウィンの献立</u> ごはん 牛乳 かぼちゃのミートグラタン 小松菜とエリンギの和え物 白菜のみそ汁 (かぼちゃのかまぼこ入り)