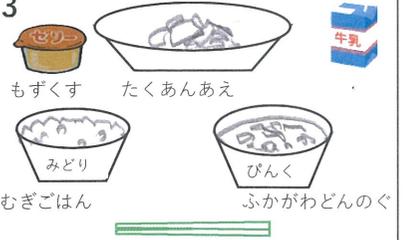
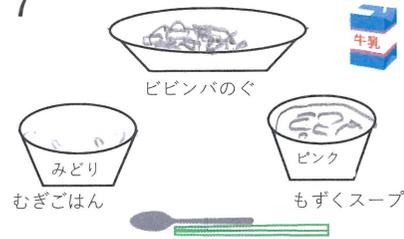
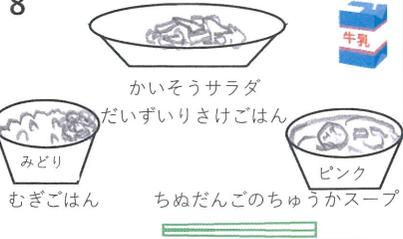
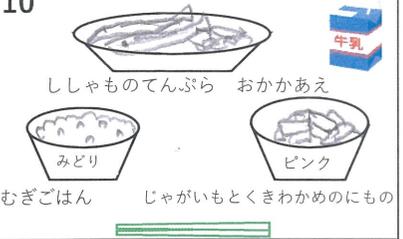
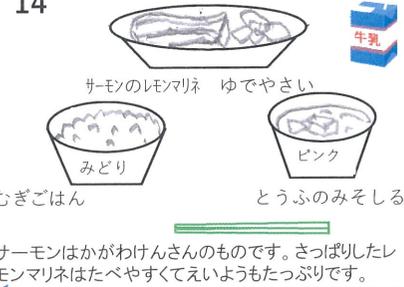
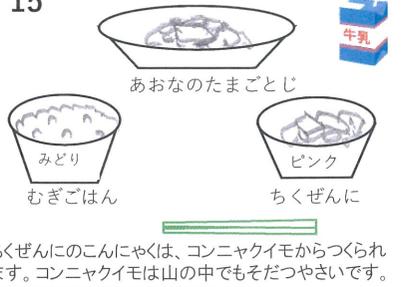
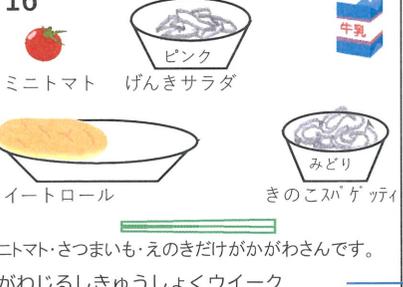
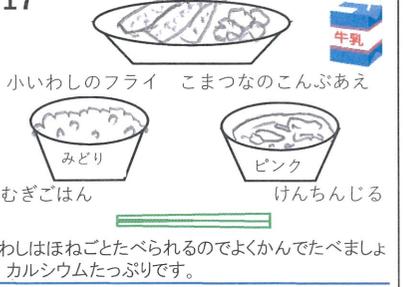
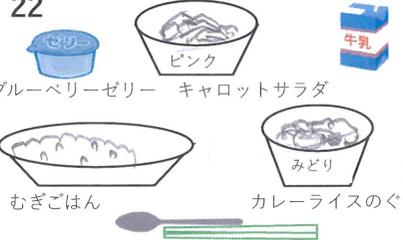
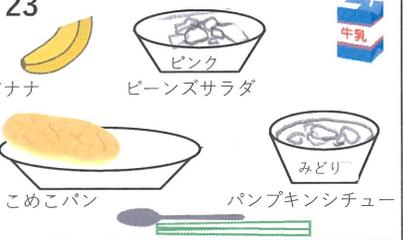
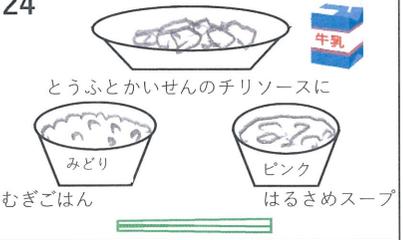
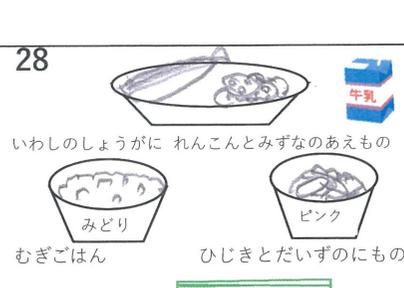
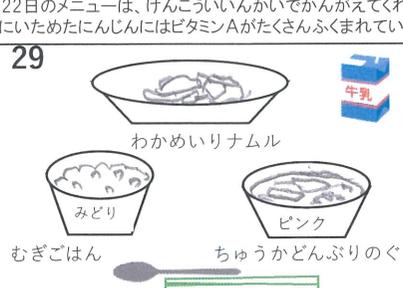
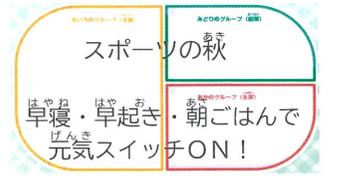
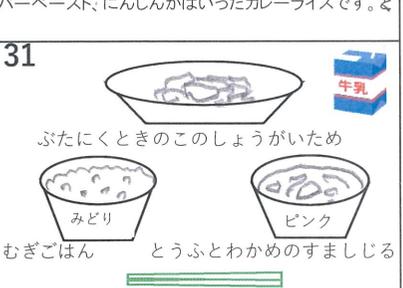


2025年10月 はいぜんず

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>読書の秋、スポーツの秋、そして美りの秋を迎えました。お米をはじめリンゴや梨などの果物やきのこ、冬に備えて蓄えができるさつまい芋や里芋、柿なども収穫できる季節です。旬を迎えた食べ物は、栄養も豊富で身体に染み入るおいしさです。冬眠する動物たちは、この季節の栄養がたっぷりつまった食べ物をしっかり食べることで春までの長い時間、身体を維持することができるといわれています。自然の恵みに、食べ物に感謝していただきましょう。</p> 	<p>1</p> <p>フルーツミックス なめし</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげとチゲンさいのみそに</p> 	<p>2</p> <p>びんく</p> <p>ごぼうサラダ 月見だんご</p> <p>みどり</p> <p>コッペパン</p> <p>しろいんげんのクリームに</p> 	<p>3</p> <p>もずくす</p> <p>たくあんあえ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶかがわどんのぐ</p> <p>びんく</p> 	
<p>6</p> <p>うんどうかいの ふりかえきゅうぎょうび</p> 	<p>7</p> <p>ビビンバのぐ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくスープ</p> <p>ピンク</p> 	<p>8</p> <p>かいそうサラダ だいずいりさげごはん</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちぬだんごのちゅうかスープ</p> <p>ピンク</p> 	<p>9</p> <p>ピンク</p> <p>チリドックのぐ さつまいもスティック</p> <p>みどり</p> <p>ぜんりゅうふんパン</p> <p>やさいとたまごのスープ</p> <p>ピンク</p> 	<p>10</p> <p>ししゃもてんぷら おかかあえ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいもときわかめのにも</p> <p>ピンク</p> 
<p>13</p> <p>スポーツの日</p> <p>『スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日』という願いから設けられたようです。</p> 	<p>14</p> <p>サーモンのレモマリネ ゆでやさい</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>ピンク</p>  <p>サーモンはかがわけんさんのものです。さっぱりしたレモマリネはたべやすくてえいようもたっぷりです。</p>	<p>15</p> <p>あおなのたまごとじ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <p>ピンク</p>  <p>ちくぜんにのこんにやくは、コンニャクイモからつくられます。コンニャクイモは山の中でもさだつやさいです。</p>	<p>16</p> <p>ミニトマト</p> <p>ピンク</p> <p>げんきサラダ</p> <p>みどり</p> <p>スイーツロール</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>ピンク</p>  <p>ミニトマト・さつまいも・えのきだけがかがわんです。かがわじるしきゅうしょくウイーク</p>	<p>17</p> <p>小いわしのフライ こまつなのこんぶあえ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>ピンク</p>  <p>いわしはほねごとたべられるのでよくかんでたべましょう。カルシウムたっぷりです。</p>
<p>20</p> <p>みかん</p> <p>ピンク</p> <p>きのこソテー</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポトフ</p> <p>ぜんりゅうふんパン</p>  <p>ポトフにはオリーブぶたをつけています。すっきりやわらかくておいしいおにです。</p>	<p>21</p> <p>こうがいがかくしゅう</p> 	<p>22</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>ピンク</p> <p>キャロットサラダ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>カレーライスのぐ</p> <p>ピンク</p> 	<p>23</p> <p>バナナ</p> <p>ピンク</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>こめこパン</p> <p>パンプキンシチュー</p> <p>ピンク</p> 	<p>24</p> <p>とうふとかいせんのチリソースに</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ピンク</p> 
<p>27</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ピンク</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>カレーヌードルスープ</p> <p>コッペパン</p> 	<p>28</p> <p>いわしのしょうがに れんこんとみずなのあえもの</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ひじきとだいずのもの</p> <p>ピンク</p> 	<p>29</p> <p>わかめいりナムル</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかどんぶりのぐ</p> <p>ピンク</p> 	<p>30</p> <p>大学きねん日 ふりかえきゅうぎょう日</p> <p>スポーツの秋</p> <p>早寝・早起き・朝ごはん 元気スイッチON!</p> 	<p>31</p> <p>ぶたにくときこのしょうがいため</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふとわかめのすましじる</p> <p>ピンク</p> 

10月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤)おもにからだをつくる		(緑)おもにからだの調子を整える		(黄)おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
1 (水)	菜飯(麦ごはん)		ちりめんじゃこ	小松菜		精白米 大麦	ごま ごま油
	牛乳		牛乳				
	厚揚げとチンゲン菜のみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ		チンゲン菜 人参	玉ねぎ たけのこ しょうが	さとう でん粉	ごま油
	フルーツミックス			ブルーベリー	みかん パイン もも	ゼリー	
2 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	白いんげんのクリーム煮	いんげん へーゴン あさり 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ エリンギ	じゃが芋 コーンスターチ	バター
	ごぼうサラダ			人参	キャベツ きゅうり もやし ごぼう	さとう	植物油
3 (金)	月見団子	きなこ				団子 さとう	
	深川井(麦ごはん)	あさり 油揚げ 鶏卵		ほうれん草 人参 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ	精白米 大麦 さとう でん粉	
	牛乳		牛乳				
	たくあん和え			人参 小松菜	もやし たくあん		ごま
7 (火)	もずく酢		もずく			さとう	
	ビビンバ(麦ごはん)	牛肉 鶏卵		小松菜 人参 葉ねぎ	にんにく もやし 切り干し大根	精白米 大麦 さとう	ごま ごま油 植物油
	牛乳		牛乳				
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき		ごま油
8 (火)	大豆入り鮭ごはん(麦ごはん)	大豆 鮭		葉ねぎ	しょうが	精白米 大麦 さとう	ごま
	牛乳		牛乳				
	海藻サラダ	豆腐	わかめ 茎わかめ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング
	ちぬ団子の中華スープ	ちぬ団子		人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ しいたけ しょうが たけのこ	春雨	
9 (木)	チリドック(全粒粉パン)	金時豆 ウインナー 牛肉		人参 トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく	全粒粉パン さとう 小麦粉	植物油
	牛乳		牛乳				
	さつま芋スティック					さつま芋	植物油
	野菜と卵のスープ	鶏卵 ベーコン		人参	玉ねぎ えのき レタス	でん粉	ごま油
10 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	ししゃもの天ぷら	ししゃも	青のり			てんぷら粉	植物油
	おおか和え	削りかつお		ほうれんそう 人参	もやし		
14 (火)	じゃが芋と茎わかめの煮物	鶏肉 白天	茎わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにやく さとう	植物油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	サーモンのレモンマリネ	鮭			レモン	でん粉 さとう	植物油
15 (水)	ゆで野菜			人参	たまねぎ キャベツ きゅうり		
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ		
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
16 (木)	筑前煮	鶏肉 ちくわ	昆布	人参	れんこん しょうが ごぼう しいたけ	こんにやく さとう	植物油 ごま油
	青菜の卵とじ	豆腐 鶏卵		小松菜 なら	えのき キャベツ		
	スイートロール					スイートロール	
	牛乳		牛乳				
17 (金)	きのこがッティ	あさり ベーコン		人参 ほうれんそう	玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく えのき	スパゲッティ	オリーブ油
	元気サラダ	ハム	昆布	人参	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま 植物油
	ミニトマト			ミニトマト			
	麦ごはん					精白米 大麦	
20 (月)	牛乳		牛乳				
	小さいフライ	いわしフライ					植物油
	小松菜の昆布和え		塩昆布	小松菜 人参	もやし キャベツ		
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	こんにやく	植物油
22 (水)	全粒粉パン					全粒粉パン	
	牛乳		牛乳				
	ポトフ	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリ	じゃがいも	
	きのこソテー	ベーコン		小松菜	玉ねぎ しめじ えのき キャベツ エリンギ		植物油
23 (木)	みかん			ミニトマト			
	カレーライス(麦ごはん)	豚肉 豚レバー		かぼちゃ トマト	コーン 玉ねぎ にんにく しめじ	精白米 大麦 じゃが芋 小麦粉	植物油 バター
	牛乳		牛乳				
	キャロットサラダ	ツナ		人参 豆苗	玉ねぎ	さとう	植物油
24 (金)	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー	
	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	パンブキンシチュー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参	たまねぎ エリンギ	じゃが芋 コーンスターチ	植物油
27 (月)	ビーンズサラダ	大豆		小松菜 人参 枝豆	キャベツ レモン	さとう	植物油
	バナナ				バナナ		
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
28 (火)	豆腐と海鮮のチリソース煮	豆腐 豚肉 いか あさり		人参 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でん粉	ごま油
	春雨スープ	鶏肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき	春雨	ごま油
	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
29 (水)	カレーヌードルスープ	豚肉 大豆		人参 葉ねぎ トマト	玉ねぎ にんにく りんご	ふしめん	植物油
	ジャーマンポテト	ウインナー		豆苗	玉ねぎ	じゃが芋	オリーブ油
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム	
	麦ごはん					精白米 大麦	
31 (金)	牛乳		牛乳				
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	でん粉 さとう	
	れんこんと水菜の和え物			水菜	れんこん きゅうり コーン	さとう	植物油 ごま
	ひじきと大豆の煮物	油揚げ 大豆	ひじき	人参 いんげん	ごぼう	こんにやく さとう	ごま油
31 (金)	中華丼(麦ごはん)	豚肉 いか あさり うずら卵		チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ きくらげ しょうが	精白米 大麦 でん粉	ごま油
	牛乳		牛乳				
	わかめ入りナムル		わかめ	人参	もやし きゅうり		ごま油 ごま
	麦ごはん					精白米 大麦	
31 (金)	牛乳		牛乳				
	豚肉ときのこの生姜炒め	豚肉		人参 チンゲン菜	しょうが エリンギ しめじ きくらげ 玉ねぎ	さとう でん粉	植物油
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	人参 葉ねぎ	たまねぎ えのき		