

# 10月給食献立表

石川県立ろう学校

| 月   | 六   | 水  | 木   | 金  |
|---|---|--|---|--|
|    | 1<br>なめし びちく しょく<br>菜飯(備蓄食より)<br>やさい<br>野菜かきあげ<br>ポテトサラダぞえ<br>ごまあえ<br>かきたま汁 | 2<br>ごはん<br>さかな や<br>魚のかば焼き<br>いんげん添え<br>ささみのごま酢和え<br>豆腐とえのきのみそ汁 | 3<br>ごはん<br>あつや たまご<br>厚焼き卵<br>ごぼうサラダ<br>さといも しる<br>里芋のみそ汁  | 4<br>きのこごはん<br>さかなこうじや<br>魚の糍焼き<br>さといも<br>里芋のごまよごし<br>もやしのアーモンド和え<br>とり 鶏ごぼうすまし汁          |
|   | 8(火)  | 9(水)   | 10(木)   | 11(金)  |
| ごはん<br>ぶたにく しょうがや<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツ添え<br>ごもくまめ<br>五目豆<br>さつまいものみそ汁                 | ごはん<br>チキンカツ<br>む やさいぞ<br>蒸し野菜添え<br>れんこんの炒め煮<br>なめこ汁                        | ごはん<br>ぎせいどうふ<br>擬製豆腐<br>きりぼしだいこん<br>切干大根のかみサラダ<br>あげとまいたけのみそ汁   | チキンライス<br>スパゲティサラダ<br>コンソメジュリエンヌ<br>りんごゼリー                  | にゅうせいりんりょう<br>乳性飲料<br>MIX豆と肉団子の<br>ハヤシライス<br>グリーンサラダ<br>フルーツポンチ                            |
| 14  | 15  | 16   | 17  | 18   |
|  | しそごはん<br>いわしのさんが焼き<br>おろし和え<br>じゃがいものみそ汁                                    | やさい<br>野菜ラーメン<br>たまごま<br>卵巻き<br>もやしとハムの和え物<br>フルーツ豆乳杏仁           | ごはん<br>とりにく りきゅうや<br>鶏肉の利休焼き<br>かぶの甘酢和え<br>きんぴらごぼう<br>かきたま汁 | きのこたっぷり<br>カレーライス<br>ひじき入りナムル<br>ほうじ茶プリン   |
| 21  | 22  | 23   | 24  | 25   |
| ミルクロール<br>いしかわさんだいず<br>石川産大豆のグラタン<br>だいこん<br>大根とフルーツのサラダ<br>やさい<br>野菜スープ            | ごはん<br>あつあ だいこん<br>厚揚げと大根のそぼろ煮<br>ごまあえ<br>わかめのみそ汁                           | ぶたどん<br>豚丼<br>小松菜と卵のおひたし<br>かぶのみそ汁                               | ごはん<br>てづく<br>手作りハンバーグ<br>コーンと枝豆添え<br>ひじき煮<br>めった汁          | くり<br>栗ごはん<br>さかな て や<br>魚の照り焼き<br>あおな<br>青菜のおひたし添え<br>だいこん<br>大根サラダ<br>とうふ ふ<br>豆腐と麩のすまし汁 |
| 28  | 29  | 30   | 31  |       |
| ミルクロール<br>チキンカツ<br>マスタード風味<br>コーンサラダ<br>わかめと卵のスープ                                   | ごはん<br>カレームニエル<br>キャベツのフレンチサラダ<br>かぼちゃのポターージュ                               | まめい<br>レンズ豆入り<br>スパゲティミートソース<br>フレンチサラダ<br>フルーツヨーグルト             | ハロウィンランチ<br>やさい<br>野菜サラダ<br>とうふ<br>豆腐とささみのスープ<br>ハロウィンデザート  |  |

## 5つの基本味と代表的な食べ物



砂糖、ハチミツ



塩



酢、レモン



コーヒー、ゴーヤ



だし

皆さんは、どんな味が好きですか？  
 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。  
 また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。  
 食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。