10月給食献立表

石川県立ろう学校

月	***	→ → → → →	一	金
	1	2	3	4
1001 ×	な めし びちく しょく 菜飯(備蓄食より)	ごはん	ごはん	きのこごはん
2024年 令和6年	_{やさい} 野菜かきあげ	さかな 魚のかば焼き	_{あつや たまご} 厚焼き卵	さかなこうじや 魚の糀焼き
	ポテトサラダぞえ	いんげん添え	ごぼうサラダ	_{さといも} 里芋のごまよごし
	ごまあえ	すぁ ささみのごま酢和え	さといも 里芋のみそ汁	もやしのアーモンド和え
	かきたま汁	豆腐とえのきのみそ汁		とり 鶏ごぼうすまし汁
8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
ごはん	ごはん	ごはん	チキンライス	にゅうせいいんりょう 乳性飲料
ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	チキンカツ	ぎせいどうふ 擬製豆腐	スパゲティサラダ	MIX豆と肉団子の
キャベツ添え	む やさいぞ 蒸し野菜添え	きりぼしだいこん 切干大根のカミカミサラダ	コンソメジュリエンヌ	ハヤシライス
ごもくまめ 五目豆	れんこんの炒め煮	ぁ 揚げとまいたけのみそ汁	りんごゼリー	グリーンサラダ
さつまいものみそ汁	なめこ汁			フルーツポンチ
14	15	16	17	18
スポーツの日	しそごはん	ゃさい 野菜ラーメン	ごはん	きのこたっぷり
The Trans	いわしのさんが焼き	^{たまごま} 卵巻き	とりにく りきゅうや 鶏肉の利休焼き	カレーライス
	おろし和え	もやしとハムの和え物	_{あまずあ} かぶの甘酢和え	ひじき入りナムル
The state of the s	じゃがいものみそ汁	とうにゅうあんにん フルーツ豆乳杏仁	きんぴらごぼう	ほうじ茶プリン
			じる かきたま汁	
21	22	23	24	25
ミルクロール	ごはん	ぶたどん 豚丼	ごはん	栗ごはん
いしかわさんだいず 石川産大豆のグラタン	_{あつあ} だいこん 厚揚げと大根のそぼろ煮	小松菜と卵のおひたし	^{てづく} 手作りハンハ゛ーク゛	きかなって 魚の照り焼き
たれとフルーツのサラダ	ざま <mark>あ</mark> ごま和え	かぶのみそ汁	^{えだまめぞ} コーンと枝豆添え	^{あおな} 青菜のおひたし添え
ゃさい 野菜ス一プ	わかめのみそ汁		に ひじき煮	だいこん 大根サラダ
			じる めった汁	とうふ こう
28	29	30	31	
ミルクロール	ごはん	レンズ豆入り	ハロウィンランチ	
チキンカツ	カレームニエル	スパケ゛ティミートソース	やさい 野菜サラダ	よく、使わって)
マスタード風味	キャベツのフレンチサラダ	フレンチサラダ	^{とうふ} 豆腐とささみのスープ	
コーンサラダ	かぼちゃのポタージュ	フルーツヨーグルト	ハロウィンデザート	食べていますか?
わかめと卵のスープ				ו אין ליסיידיי אנ

●5つの基本味と代表的な食べ物●



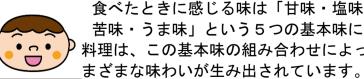






苦味

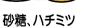














塩

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。