



10月もいつけ表



毎月19日は
食育の日

今月の目標 運動と食事の 関係を知ろう 	地元「おいしい」を発見!! 加賀市の恵味DAY 加賀市でとれる食材を使った給食の日です。加賀市には、田んぼや畑はもちろん、海でとれる食材もたくさんあります。「加賀市の恵味DAY」では1年を通していろいろな食材を紹介していきます。 今月は 米	1日(水) ふくらぎの スパイシーソースがらめ 白ごはん 春雨スープ	2日(木) 照り焼きハンバーグ ごまツナ和え 白ごはん めった汁	3日(金) お月見献立 鶏肉の塩こうじから揚げ ごま酢和え 月見デザート 白ごはん 月見汁
6日(月) 焼肉丼 豆乳担々スープ 白ごはん 卵と野菜のスー プ	7日(火) アジメンチカツ ペンネのトマトソース 白ごはん 卵と野菜のスー プ	8日(水) チョレギサラダ みかんゼリー 白ごはん 麻婆豆腐	9日(木) いわしの梅煮 和風チャブチェ 白ごはん 厚揚げのみそ汁	10日(金) ポークチャップ チーズポテト 白ごはん コンソメスープ
13日(月) スポーツの日	14日(火) ポーク カレーライス ナタデココ ヨーグルト 白ごはん 炊き合わせ	15日(水) きびなごのかりかりあげ もやし炒め 1人3ケ 白ごはん 炊き合わせ	16日(木) 焼きギョウザ ひじきと切干し大根のナムル 1人3ケ 白ごはん 塩ラーメン	17日(金) だし巻き卵 ホクホク お豆ごはん みそちゃんこ汁 白ごはん みそちゃんこ汁
20日(月) 糸昆布の炒め煮 白ごはん いなりうどん	21日(火) 鮭フライ タルタルサラダ 白ごはん スープ煮	22日(水) りんご 白ごはん スープ煮	23日(木) ちくわのしょうが天ぷら ひじきの彩り和え 1人2ケ 白ごはん 味噌豚大根	24日(金) おじゃがの マヨネーズ風味 白ごはん 中華風 コーンスープ
27日(月) かき揚げ 野菜サラダ 白ごはん 車麩の卵とじ	28日(火) きのこ ハヤシライス 白ごはん すまし汁	29日(水) さばの韓国風煮 ごま和え 白ごはん すまし汁	30日(木) カレーそばろ ごはん 大豆とコーンの サラダ 白ごはん すまし汁	31日(金) 文化祭 ハロウィン献立 パンプキン・パエリア キャロットピラフ 秋味シチュー 白ごはん すまし汁