

ランチタイム | 令和4年10月

10月28日(金)

ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳

★麻婆豆腐は、中国「四川」の料理です。四川料理は唐辛子や山椒を効かせた辛い味付けが特徴ですが、給食なので辛みは控えめです。



10月27日(木)

食パン ブルーベリージャム パンプキンシチュー 大豆入りごまサラダ 牛乳

★今日は10月31日のハロウィンにちなんで、カボチャを使用した色鮮やかなシチューです。



10月26日(水)

わかめごはん アジフライ 肉じゃが 牛乳

★調理場でアジにパン粉をつけて揚げました。。サクサク食感のアジフライになりました。



10月25日(火)

コッペパン チリドッグ たっぷりコーンのスープ 牛乳

★パンに、ウィンナーとチリミートを挟んで食べました。



10月24日(月)

秋野菜のかき揚げ丼 なめこ汁 みかん 牛乳

★かき揚げは、給食室で一つ一つ揚げています。さつまいも、ニンジン、春菊、まいたけを使用しました。



10月21日(金)

ごはん 鯖のおろしかけ 変わりきんぴら りんご 牛乳

★変わりきんぴらは、具材にごぼう、にんじん、糸こんにゃく、さつま揚げを使用しました。



10月20日(木)

ツイストパン ハッシュドポーク ペンネのソテー コーンサラダ 牛乳

★ハッシュドポークは、スパイスを効かせた少し大人の味に仕上げました。



10月19日(水)

カレーライス 切干大根のサラダ キャンディチーズ 牛乳



10月18日(火)

五目うどん おにまん みかん 牛乳

★おにまんは、角切りのさつまいもとチーズを入れました。見た目が昔話に出てくる鬼が持っているとげのついた金棒に似ていることから、「おにまん」と呼んでいます。



10月17日(月)

鯛めし とり天 沢煮椀 牛乳

★今日の鯛は、愛媛県の養殖業者から無償提供を受けた食材です。



10月14日(金)

ごはん 和風ハンバーグ こんにゃくのおかか煮 りんご 牛乳

★今日の果物は、りんごの「ふじ」という種類です。食べやすいように、調理員さんが一つ一つ皮をむき、8等分にして提供しました。



10月13日(木)

きな粉揚げパン 担々春雨スープ ヨーグルト 牛乳

★今日はきな粉揚げパンです。カラッと揚がったパンにきな粉をまぶしました。



10月12日(水)

まこもの混ぜごはん 鮭の竜田揚げ 豚汁 牛乳

★今日は飯能産の「マコモタケ」を使用しました。このマコモタケを、1年生が1本1本丁寧に皮を剥いてくれました。



10月11日(火)

コーンわかめラーメン 津ぎょうざ ぶどう 牛乳

★今日のぶどうは、山梨県産の「甲斐路」です。



10月7日(金)

焼肉丼 さつまいものみそ汁 牛乳

★旬のさつまいもを使って作ったみそ汁です。さつまいもの皮の色を生かして色どりよくし、秋を感じるみそ汁です。



10月6日(木)

子どもパン まこも入りしょうゆ焼きそば おからシュウマイ フルーツポンチ 牛乳

★マコモタケはマコモという植物の茎が太くなった部分の呼び名です。味はほんのり甘くタケノコのような食感で、トウモロコシと同じ香りがするとされています。シャキシャキとした食感です。



10月5日(水)

ごはん いかのチリソース 中華風卵スープ ナムル 牛乳

★チリソースは、中国四川料理で辛さが特徴ですが、給食用に辛さを抑えて調理しています。今日はイカで作りました。



10月4日(火)

バターロール 和風スパゲッティ ほうれん草入りサラダ 牛乳

★今日の和風スパゲティには、旬のキノコがたっぷり入っていました。キノコはしめじ、えのきたけ、マッシュルームの3種類です。



10月3日(月)

ごはん 豚肉の黒酢あんかけ チンゲンサイのスープ 牛乳

★チンゲンサイのシャキシャキした触感がアクセントになる献立です。

