

月	火	水	木	金
がつしゅん た 10月・旬の食べもの ~いろいろなきのこ♪~ ・しいたけ ・えのきだけ ・エリンギ ・しめじ ・まいたけ	1 はくさいともやしの おかかあえ イカの あげに むぎごはん すましじる おかかあえは、かつお節で混ぜて味付けした料理です。かつお節はカツオの加工品で、和食のだしにも使います。	2 こまつなの サラダ ミートソース + スパゲッティ ちいさい ロールパン こまつなは、アブラナ科の緑黄色野菜です。カルシウムや鉄分が多いので、給食ではよく使います。	3 とうふ こうみづけ みそ むぎごはん いもに 芋煮は、東北地方の郷土料理の一つです。牛肉と里いもを煮込んだ汁物で、ごぼうや白ねぎも使います。	
6 だいこんサラダ むぎごはん こめこの きのこカレー 秋の味覚と呼ばれる、きのこを3種類使ったカレーです。何が入っているか考えながら、いただきます。	7 はくさいとこまつなの あえもの サワラの なんぶやき むぎごはん こうやとうふの はもの 高野豆腐は、豆腐を凍らせて水分を抜いた保存食です。中がスポンジのようで、味が染み込みやすいです。	8 こふきいも むぎごはん はっぼうさい 八宝菜は、中華料理のひとつです。ハは「多くの」という意味で、いろいろな野菜や ぶた肉、うずら卵を使います。	9 そえキャベツ サケのフライ ロールパン じゃがいもの ポタージュ ポタージュとは、とろりとしたスープのことです。じゃがいもや かぼちゃなどを使い、牛乳で煮込んで仕上げます。	10 シロモチくん むぎごはん しろみそじる シロモチくんは、昔の津の藩主・藤堂高虎公の旗印から考えられました。しっかりかんで、いただきます。
13 しろうもろ スポーツの日	14 チンジュワンズ むぎごはん ワンタン スープ 珍珠丸子は、中華料理の点心のひとつです。表面の米が真珠のように輝くことが、名前の由来です。	15 まめ れんこん すくなめの むぎごはん カレー うどん れんこんは、ハスという植物の土の中の茎を食べる野菜です。シャキシャキした歯ごたえが特徴です。	16 ツナサラダ ことうパン まこもたけの クリームに まこもたけは、イネ科の植物「真菰」の茎からとれる淡色野菜です。津市の美杉町で、たくさん栽培されています。	17 チンゲンサイと もやしの ごまあえ サワラの てりやき むぎごはん ひじきの いりに ひじきは、海で育つ海そうの仲間です。三重県南部では、ひじきの養殖が盛んです。
20 とりの てりやき さつまいもごはん ぶたじる さつまいもごはんは、秋の定番料理のひとつです。さつまいもの甘味を、少量の塩で引き立てます。	21 キャベツともやしの しそあえ イワシの からあげ むぎごはん まこもたけの きんぴら 秋が旬のまこもたけを使ったきんぴらです。柔らかく、甘味がある風味を味わいましょう。	22 キャベツとこまつなの ごまあえ サバの しおやき むぎごはん ごもくじる サバは、秋から冬の魚です。世界中の海で獲れ、日本でも古くから親しまれています。	23 あつあげの グラタン こめこいりパン マカロニ スープ 厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げたものです。表面はかりかり、中はしっとりした味わいを楽しめます。	24 ほうれんそうと もやしの いそかあえ カツオの たつたあげ むぎごはん かきたまじる カツオは、春と秋が旬の魚です。秋は「戻りカツオ」と呼ばれ、脂ののった風味が楽しめます。
27 ローストポテト チキンライス こんさいの スープ こんさいとは、根の部分を食べる野菜のことです。今日のスープには、大根・にんじん・ごぼうを使います。	28 ナムル イカの からあげ ヤンニョムソースかけ むぎごはん とうふスープ ヤンニョムとは、朝鮮料理に味付けをする調味料のことです。香辛料を使った、辛いものが多いです。	29 はくさいと チンゲンサイの おかかあえ シイラのムニエル パーベキューソースかけ むぎごはん しろみそじる シイラは、世界中の暖かい海で獲れる魚です。大きいので、切り身で売られていることが多いです。	30 そえキャベツ さつまいもと チーズのコロッケ ロールパン はくさい スープ 秋が旬のさつまいもを使ったコロッケです。さつまいもの甘味に、チーズの塩味がアクセントになります。	31 はくさいづけ サバの しょうがは むぎごはん けんちんじる 生姜は、独特の風味と辛味のある淡色野菜です。血の流れをよくして体を温める働きがあります。