

しらすトースト(4人分)

しらす	40g	① たまねぎはみじん切りにする。
たまねぎ	50g	② 材料をよく混ぜる。
溶けるチーズ	25g	③ 食パンに①をぬり、焼く。
マヨネーズ	2.5g	
いりごま(白)	5g	
青のり粉	少々	
食パン	4枚	

朝ごはんにも
good!



10/9 給食×図書コラボが10月から始まり
(月) ます!! 給食はトーストですが、本は
「しらすどん」「自分がしらすだったら」
なんて考えたこと、ありますか?!

あげパン(4人分)

さとう	大さじ3	① さとう、シナモンは合える
シナモン	小さじ1/2	② パンを油で揚げ、①に合える。
あげ油		
コッペパン	4コ	



10/5 10月の給食×図書コラボはパンが
(月) いっぱい!! まずはあげパンの日に
そなえて「パンがいっぱい」ピク
ニック。ナン、パン、ケツ... 世界の13万のパンが
紹介されています。

10/15(木)
ローパン

「ラネコくん
パン工房」
ワンちゃん
パン工房に
夜中にのび
こまパン作り!!

10/29(木) リフトフランスパン
見ておもしろい「どっち?」



表紙のフランスパンは
どっちかが「本」をさきでいる!!

きゅうしやくメニュー紹介

10月のメニューより...

小松菜チャーハン(4人分)

米	2カップ	① 米は調味料を加え、固めに炊いておく。
しょうゆ	小さじ2	② ながねぎ...みじん切り
さけ	小さじ1	ショルダーベーコン...細く切る
		ちりめんじゃこ...湯をかける
ごま油	小さじ1	小松菜...ゆでて刻む
ショルダーベーコン	40g	③ ごま油でベーコン、長ねぎを炒める。
長ねぎ	30g	④ 調味料を加えてちりめんじゃこを混ぜ、
しお	小さじ1/2	小松菜も入れて混ぜる。
こしょう	少々	⑤ 卵は炒り卵にする。
ちりめんじゃこ	20g	⑥ 炊き上がったご飯に具と卵をよく混ぜる
小松菜	120g	
油	小さじ1	☆学校では食物繊維をとるために、米の一粒ぐらいを
たまご	2個	米粒麦にしています。

まめまめみそ豆(4人分)

大豆	85g	① 大豆...ゆでる(ゆで大豆の場合2倍量用意)
高野豆腐	20g	高野豆腐...戻して水気を絞り、1.5cm角に切る
片栗粉	大さじ3	② 大豆、高野豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
揚げ油	適量	② 鍋に調味料を入れて加熱し、揚げた大豆と
赤みそ	大さじ1	高野豆腐を絡める。
さとう	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

まめ まめ
みそ!!
四角いのは
高野豆腐



マンハッタンクラムチャウダー(4人分)

ベーコン	40g	① ベーコン...1cmのたんざく切り
にんにく	少々	にんにく...みじん切り
セロリ	少々	セロリ...細かくきざむ
たまねぎ	260g	たまねぎ、にんじん...小さい角切り
にんじん	60g	じゃがいも...小さい角切り
じゃがいも	120g	ホールトマト...角切り
マッシュルーム缶	25g	白いんげん豆...ゆでておく
ホールコーン	40g	② 油でベーコンをいため、にんにく、セロリを加え、
白いんげん豆	25g	さらにいためる。
ホールトマト缶	150g	③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え混ぜ合わせたら
しお	小さじ2/3	スープを加えて煮る。
こしょう	少々	④ 煮えたら、マッシュルーム、ホールコーン、
白ワイン	小さじ1	ホールトマト、白いんげん豆を入れる。
あさり水煮	50g	⑤ 調味料を入れ、あさりを入れて少し煮て仕上げる。
スープ	450cc	

*ゆで白いんげん豆使用の場合は、倍量用意する

豚肉と野菜の煮物(4人分)

油	小さじ1	① 豚もも肉...一口大に切る
豚もも肉	250g	にんじん・たけのこ...いちょう切り
にんじん	中1/2本	たまねぎ・キャベツ...角切り
たまねぎ	中1個	つきこんにやく...下ゆでする
たけのこ	100g	じゃがいも...角切り
つきこんにやく	150g	さやえんどう...すじを取ってゆでておく。
じゃがいも	大1個	② 油で豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・たけのこを
さとう	大さじ3	加えて煮る。
しょうゆ	大さじ3	③ 下ゆでしたつきこんにやくとじゃがいもを加え、少し
キャベツ	75g	煮たら調味料を加え、キャベツとさやえんどうを加える。
さやえんどう	25g	
水分	80cc	