



10月は、おいしい食べ物がたくさんあります。栗・さつまいも・さんま・きのこ類など気候も良く、この季節ならではの味わいを楽しむことができます。今月は、「秋の旬の食材」をいろいろ紹介します。食べ物の「旬」とは、その食べ物が他の季節より新鮮で、おいしく、収穫率も安定していて、値段も安くなっているなどの条件がそろっている時期の10日間を意味します。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついていきます。ぎゅうにゅうは赤の食品です。



Table with columns: 日 (Day), 曜日 (Day of Week), 献立名 (Menu Name), 食材 (Ingredients), エネルギー (Energy), and こんだてメッセージ (Message). Rows include items like チキンライス, コッペパン, ソースかつ丼, ごはん, チキンカツ, ぶどうパン, 栗ごはん, サフランライス, ごはん, パン, おべんとう給食, サーモンフライ, タンドリーチキン, むぎごはん, ホットドック.

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

こうとうぶ にか やす  
高等部 振り替えで 休み