

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	 ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りで、 秋の収穫に感謝し、悪霊を追い払う行事です。 悪い霊を怖がらせて追い払うために、おばけカボチャを作り、 ハロウィンの夜に家の外に置いたそうです。 給食では30日に、おばけカボチャが登場する予定です。						1	牛乳、菓子	2	牛乳、菓子	3	牛乳、菓子
昼食							ごはん スペイン風オムレツ ゆでキャベツ チンゲン菜のスープ		ごはん 若鶏のから揚げ 付け合せ 豆腐のすまし汁		和風スパゲティ ごまサラダ	
午後							牛乳 さつま芋蒸しパン		牛乳 カルピスゼリー		菓子	
午前	5	牛乳、菓子	6	牛乳、果物	7	牛乳、菓子	8	牛乳、チーズ	9	牛乳、菓子	10	 運動会
昼食	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごま和え 果物		ごはん 和風ポトフ しらすサラダ 果物		ハヤシライス 野菜スープ キャベツサラダ		ごはん 魚の照焼き レモン酢和え 油揚げのみそ汁		ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 付け合せ マカロニスープ			
午後	牛乳 スイートポテト		牛乳 ドーナツ		牛乳 マカロニあべかわ		牛乳 学生お楽しみおやつ		牛乳 麩のラスク			
午前	12		13	牛乳、果物	14	牛乳、チーズ	15	牛乳、菓子	16	牛乳、菓子	17	牛乳、菓子
昼食	 スポーツの日		ごはん 魚のみそ焼き 付け合せ わかめのすまし汁		ごはん きのこ入りマーボー豆腐 中華風酢の物 果物		岡山ずし 麩のすまし汁 果物		ごはん 魚の香味焼き 甘酢漬け 厚揚げのみそ汁		肉うどん にしき和え	
午後			牛乳 フルーツポンチ		牛乳 レーズンクッキー		牛乳 ピザトースト		牛乳 フライドポテト		菓子	
午前	19	牛乳、果物	20	牛乳、菓子	21	牛乳、菓子	22	牛乳、チーズ	23	牛乳、菓子	24	牛乳、菓子
昼食	ごはん エビフライ 付け合せ コンソメスープ		パン かぼちゃグラタン ジュリアンスープ 果物		ごはん 鶏肉のみそ焼き 付け合せ えのきたけのすまし汁		ごはん 鮭とさつま芋の甘酢あん 中華スープ 果物		きのこごはん 酢の物 切干大根のみそ汁		きのこミートスパゲティ スティック野菜	
午後	牛乳 芋ようかん		牛乳 きんぴらおにぎり		牛乳 プレーンクッキー		牛乳 学生お楽しみおやつ		牛乳 かぼちゃスコーン		菓子	
午前	26	牛乳、果物	27	牛乳、チーズ	28	牛乳、菓子	29	牛乳、菓子	30	牛乳、菓子	31	牛乳、菓子
昼食	パン 豆入りハッシュドビーフ フレンチサラダ 果物		ごはん 根菜のごまみそ煮 白菜のおかか和え 果物		鶏ごぼうピラフ キャベツのマリネ オニオンスープ		ごはん 魚のフライ はりはり和え 沢煮わん		ごはん ハンバーグきのこソース 付け合せ クリームコンソメスープ		みそラーメン 即席漬け	
午後	牛乳 じゃこのりおにぎり		牛乳 ツナサンド		牛乳 キャロットケーキ		牛乳 ラスク		牛乳 かぼちゃクッキー		菓子	



岡山県の郷土料理 ～岡山ずしの由来～

江戸時代、備前岡山の藩主は、庶民のぜいたくを戒めるために「食膳は一汁一菜に」としました。

困った庶民は、酢飯に魚や野菜などを混ぜ込み、「一菜」とすることを思いつきました。

お殿様に内緒で食べるごちそうが岡山ずしの始まりとされています。今でも、お祝い事や、お祭りの時に食べられています。

