



こんだてひょう

令和8年度
長崎県立島原特別支援学校
南串山分教室

9・10月のもくひょう



◎食事のマナーをみにつけよう！

《とくに10月は…》

- ・楽しく食べるためのやくそくを守りましょう。
- (周りの人がいやな気持ちになることはしないようにしよう)



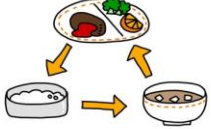
10月 のおすすめ!旬のたべもの



ちんげんさい ごぼう れんこん さつまいも さといも きのこ くり



かき りんご みかん いわし さんま さば さけ

月	火	水	木	金
☆献立確認QRコード☆  全ての献立について、 使用食材・分量・アレルギーを 確認することができます！	10/10 目の愛護デー  10を横に倒すと目と まゆの形に見えるこ とから、この日になり ました。  ごはん、おかず、汁ものは 順番に 食べよう！	1 ジャーチャンとうふ  バナナ むぎごはん ちゅうかコーン スープ ジャーチャン豆腐は、「家常」と 書きます。中国の家庭料理です。	2 れんこんきんぴら  ホキてんたまあげ むぎごはん かみなりじる 豆腐を炒めて作る時、バチバチと音のよう な音がするので、かみなり汁と言うよ。	
5  りんご ★コンボ★ ちくぜんに むぎごはん きりぼしだいこん のみそしる きりぼしだいこんは、食物せんがたっぷり！ おなかの中をきれいにしてくれるよ。	6 ゆかりあえ  だいふく ★さつまポテト★ そばろどん いもんこじる 一汁二菜は、和食の基本です。 茶碗は持って食べましょう。	7 いもむしパン  ナポリタン ミネスト ローネ ナポリタンは、実は日本生まれの Pasta 料理！ケチャップで炒めよう。	8 こうはく なます  マファール ながさきてんぷら あずきごはん さらさじる 長崎の秋の大祭、長崎くんちで ふるまわれるごちそうです。	9 パンサンスー  ブルーベリー ユーリンチー むぎごはん ちゅうかごもく スープ 明日は「目の愛護デー」ということで、自 に良いブルーベリーの登場です。
12  スポーツの日	13  ぶたにくとれんこん のいためもの いろいろやさいのたまごやき さつまいもごはん とうふの すましじる 秋の味覚「さつまいも」を吹き込み ました。ごま油がポイントだよ！	14  いちごジャム & マーガリン フレンチサラダ キッシュ コッペパン コンソメ スープ めん類の日は、スルスルと食べてしまいが ち。20回かんで食べようね！	15  はっぼうさい りんご ★コンボ★ むぎごはん ちゅうか スープ 【八宝菜】のハは、「たくさん」とい う意味があります。野菜たっぷり！	16  あげぎょうざ キムタクごはん はるさめスープ キムタクごはんは、長野県が発祥です。 ピリ辛キムチがおいしょ！
19  すきやきに むぎごはん じゃがいもの みそしる すき焼きは、鍋という農具の上で肉など を焼いて食べたことに由来しています。	20  しおっぺあえ さんまみぞれに むぎごはん とんじる 一汁二菜は、和食の基本。 茶碗は持って食べようね。	21  フルーツカクテル わかめうどん ぎゅうにく めん類の日は、スルスルと食べてしまいが ち。20回かんで食べようね！	22  ヨーグルッパ ムース ハヤシライス はくさいと りんごの サラダ きのこや白菜、りんごなど秋においしい食 材がたくさん登場するよ。	23  わふうポテトサラダ さかなのピザふうやき むぎごはん だいこんの みそしる しゃきしゃきれんこんが入ったポテトサ ラダです。よくかんで食べようね！
26  ブルコギ かき ★プリン★ ごはん かんこくふう わかめスープ ブルコギは、韓国料理で(ブル)は(肉) [コ ギ]は(肉)という意味です。	27  カレーにくじゃが ちくわのいそべあげ むぎごはん かきたまじる 一汁二菜は、和食の基本。 茶碗は持って食べようね。	28  わふう サラダ さかなのおうごんやき むぎごはん あつあげのみそしる 黄金焼きの色は、おろしたにんじんと マヨネーズで作ります！	29  運動会 代休	30  チョコ パバロア ほうれんそう のオムレツ チキンライス まめのポタージュ HAPPY HALLOWEEN ハッピーハロウィン！ おかしをくれなきゃ、いたずらするぞ！