



10月分献立予定表



こんげつ 今月のめあて：えいよう きゅうよう かんが 栄養と休養を考えよう。

月	火	水	木	金
えいよう 栄養のバランスよく食べて げんき からだ 元気な体をつくしましょう！	1日 ◎5年生宿泊学習のため欠食 牛乳 きのこ入りおひたし さんまの から ピリ辛ソースかけ むぎ ごはん わかめと じゃがいもの しる みそ汁	2日 ◎5年生宿泊学習のため欠食 ヨーグルト 牛乳 はるさめ 春雨のごま酢あえ キムチ チャーハン トック入り ごもく 五目スープ	3日 ◎1年生学習旅行のため弁当日 牛乳 てつく 手作りマラーカオ こまつな 小松菜ともやしのナムル ちゅうか 中華 めん からしみそ タンメン	
6日 ☆お月見献立☆ 牛乳 ほうれん草と キャベツのごまあえ うさぎ型ハンバーグ ケチャップソースかけ さつまいも ごはん なま あ 生揚げと じゃがいもの しる みそ汁	7日 牛乳 ぶどう(2こ) アーモンド入りサラダ コッペパン マカロニの に ミートソース煮	8日 べんとう ひ 弁当の日	9日 牛乳 のりあえ かつおの揚げびたし むぎ ごはん しらたま 白玉ふの しる みそ汁	10日 ☆目の愛護デー献立☆ ◎2年生学習旅行のため弁当日 ブルーベリーゼリー 牛乳 かいそう 海藻サラダ きのこ入り カレーライス
13日 スポーツの日	14日 牛乳 パリパリ大根のキムチづけ む 蒸しぎょうざ ごはん ジャジャン 豆腐	15日 きゅうしよく 給食なし きゅうしよく た 給食を食べずに げこう 下校します	16日 ◎3年生学習旅行のため欠食 牛乳 やぶた 焼き豚とキャベツの香味あえ ししゃもフライ (2本ずつ) ふりかけ ごはん たま 玉ねぎの しる みそ汁	17日 牛乳 とさづ キャベツの土佐漬け だいがく 大学いも ソフト めん ごもくうどん のかけ汁
20日 ☆食育の日献立☆ 牛乳 はくさい しおこんぶ 白菜と塩昆布のあえもの に さばみそ煮 ごはん じき さつまいも汁	21日 ◎4年生学習旅行のため弁当日 福島県産 りんごコンポート 牛乳 ポテトサラダ しよく 食パン ミネストローネ スープ	22日 牛乳 こまつな 小松菜ともやしのおひたし まめ 豆みそ むぎ ごはん さと 里いもの に そばろ煮	23日 きゅうしよく 給食なし きゅうしよく た 給食を食べずに げこう 下校します	24日 牛乳 きんぽ だいこん 切り干し大根のナムル とりにく やくみ 鶏肉の薬味ソースかけ むぎ ごはん えのきと 豆腐の しる みそ汁
27日 牛乳 こまつな 小松菜とコーンのサラダ ぶたにく しせん 豚肉の四川ソースかけ むぎ ごはん だいず はな 大豆の華と わかめの スープ	28日 ぶどうゼリー 牛乳 キャベツとツナ のサラダ きなこ あげパン ポトフ	29日 なっとう 牛乳 ちくき 千草あえ むぎ ごはん すいとん	30日 牛乳 だいず 大豆もやしのナムル にく 肉シューマイ ごはん なま あ 生揚げの ちゅうか に こ 中華煮込み	31日 牛乳 くま きんぴら ごもく きんぴら さけ こうみ や 鮭の香味焼き ごはん こまつな 小松菜の しる みそ汁

