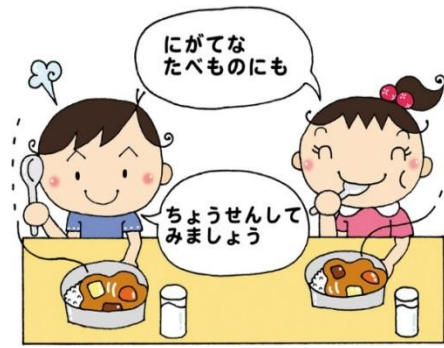


10月分

もくひょう

えいよう きゅうよう かんが
栄養と休養を考えよう



月 (げつ)	火 (か)	水 (すい)	木 (もく)	金 (きん)
2日 ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 カリフラワーサラダ	3日 食パン 牛乳 いちごジャム ツナ入りサラダ <small>やさい</small> 野菜スープ ヨーグルト	4日 麦ごはん 牛乳 月見スコッチエッグ 枝豆入りおひたし <small>さといも</small> 里芋のみそ汁 <small>つきみ</small> お月見ゼリー	5日 ドックパン 牛乳 ウィナーの ケチャップソース 豆サラダ <small>たまご</small> 卵のスープ	6日 <small>むぎ</small> 麦ごはん 牛乳 野菜コロッケ ささかまときゃべつの ごまみそあえ まいたけのみそ汁 ぶどう
9日 <small>たいいく</small> 体育の日	10日 <small>ぎゅうしよく やす</small> 給食はお休み です。	11日 麦ごはん 牛乳 <small>さけ てりやき</small> 鮭の照り焼き <small>きりぼし だいこん</small> 切り干し大根の ふくめ煮 さつまいも汁	12日 お弁当の日 	13日 <small>ぎゅうしよく やす</small> 給食はお休み です。 
16日 麦ごはん 牛乳 ハンバーグ和風 ソースかけ きのこ入りおひたし <small>こんさいじる</small> 根菜汁	17日 麦ごはん 牛乳 さんまの南蛮づけ <small>なんばん</small> 野菜ののりあえ いもいも汁	18日 みそタンメン 牛乳 肉しゅうまい 野菜のナムル ブルーベリー ゼリー	19日 きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ キャベツサラダ チーズ	20日 チキンカレーライス 牛乳 ツナサラダ
23日 麦ごはん 牛乳 <small>なっとう</small> 納豆 大根ととり肉の煮物 小松菜とじゃがいも のみそ汁	24日 麦ごはん 牛乳 マーボ豆腐 肉パオズ もやしとほうれん草 のナムル	25日 けんちんうどん 牛乳 <small>かさ</small> 笹かまぼこの磯辺揚げ <small>はくさい おひたし</small> 白菜のお浸し	26日 <small>こめこ</small> 米粉パン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ りんご	27日 <small>せきはん</small> お赤飯 牛乳 とり肉のたつた揚げ キャベツの浅漬け すまし汁
30日 くわのっこ発表会 <small>くりかえきゅうぎょうび</small> 繰替休業日	31日 麦ごはん 牛乳 <small>はっほうさい</small> 八宝菜 揚げぎょうざ にらともやしの ラー油あえ			