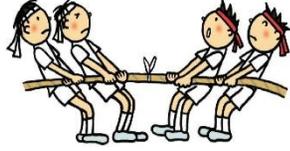


10月分

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)
1日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 だいず に 大豆のいそ煮 みそサラダ りんごゼリー	2日 きゅうしょく や す 給食はお休み です。 	3日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉とねぎの みそ炒め えびシュウマイ かきたま汁	4日 あ きなこ揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ワンタンスープ フルーツヨーグルト あえ	5日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 だいこん にく にも 大根ととり肉の煮物 こまつな たまご 小松菜と卵のあえもの きくらげのり ぶどう
8日 たいいく 体育の日 	9日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 どうふ マーボ豆腐 む 蒸しぎょうざ はるさめ 春雨のごま酢あえ	10日 べんとう お弁当の日 	11日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 にっ さんま煮付け やさい 野菜ののりあえ じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	12日 きのごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ツナあえ とん汁 プリン
15日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 あ あまづ とりから揚げの甘酢 あんかけ さんしょく 三色おひたし えるのきたけのみそ汁	16日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 なっとう 納豆 ぶどう や ぶた はるさめ 焼き豚と春雨の あえもの さつま揚げと刻み こんぶ にも 昆布の煮物	17日 ごもく ぎゅうにゅう 五目うどん 牛乳 きつねもち やさい 野菜のからし和え よう 洋なしゼリー	18日 こめ こ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ りんご	19日 きゅうしょく や す 給食はお休み です。 
22日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 あつや たまご 厚焼き卵 にく 肉じゃが はくさい 白菜のおひたし	23日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 しょう おにぎり用のり や ざかな なっとう 焼き魚 納豆 あさづ 浅漬け まいたけのみそ汁	24日 タンメン ぎゅうにゅう 牛乳 サツマイモのバター しょうゆ ミニりんごゼリー	25日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ す もの 酢の物 さつま汁 のりふりかけ	26日 ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト チキンサラダ 
29日 はっぴょうかい くわのっこ発表会 くりかえきゅうぎょう び 繰替休業日	30日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 にく あきやさい とり肉と秋野菜の にも 煮物 いらツナあえ ひじきつくだ煮	31日 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さんまのレモン じょうゆかけ ごまあえ なめこ汁 ぶどうゼリー	 <p>ハロウィーン</p>	