

10月もりつけひょう



えいよう きゅうよう かんが
栄養と休養を考えよう



郡山市立桑野小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
			1日	2日
			 みたらしだんご いそべあえ ソフトめん ごもくうどんのしる 	 さばのみそにきのこいりあえもの なるとのすまじる くりごはん
5日	6日	7日	8日	9日
 パックソース さといもコロッケ ほうれんそうのわふうあえ あぶらあげのみそしる 	 アップルパン さつまいもとまめのグラタン グリーンサラダ とりにくとマッシュルームのスープ 	 さんまのレモンじょうゆかけ はくさいのおひたし さといものみそしる 	おべんとうのひ 	 おかかふりかけ ブルーベリーゼリー ツナサラダ おでん
12日	13日	14日	15日	16日
 とりにくのたつたあげ こまつなごまあえ えのきたけのみそしる 	 ドッグパン フランクフルトケチャップソース コールスローサラダ たまごのスープ 	 ミニにくまん もやしのナムル ちゅうかめん タンメン 	 しょくぱん ぶどう やさいサラダ ブラウンシチュー 	就学時健診のため 給食なし
19日	20日	21日	22日	23日
 さけのてりやき きんぴらごぼう あさかまい さつまいもじる 	 きなこあげパン キャベツサラダ ポトフ 	 ぎょうざ もやしとこまつなのちゅうかあえ マーボー豆腐 	 チョコレートクリーム しょくぱん スパゲティサラダ ぶたにくとだいずのケチャップに 	 りんご かいそうサラダ コーンいりカレーライス
26日	27日	28日	29日	30日
 かき こまつなのおひたし さといものそばろに わかめごはん 	 ヨーグルト しょくぱん ココアクリーム ほうれんそうのサラダ ひきにくだんごのスープ 	 にくしゅうまい もやしのラーゆあえ はっぼうさい 	 バンズパン ハロウィンデザート ハンバーグ フレンチサラダ チキンスープ 	 パックソース かぼちゃのひきにくフライ こまつなたまごのあえもの とんじる