



日	曜日	パン	ジャム、 チーズなど	の み もの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだもの デザート	ひとこと
1	月	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	ぶたじる	いわしのかば やき(1人2枚)	あまずあえ		いわしの産 地を知ろう
2	火	はいが ごはん		ブルー はっこう乳	ビーフカレー	ごますあえ			中高学年 ごはん多め
3	水	はいが しょくパン		ぎゅうにゅう 	チリコンカーン	キャベツサラダ		りんご	旬の食品 りんご
4	木	ロール パン		ぎゅうにゅう 	わかめスープ	かわりごもくまめ		ラフラン スゼリー	手作り ゼリー
5	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	にらたまスープ	ハマのあじ“サンマー”どんのぐ			
9	火	チーズ パン		ぎゅうにゅう 	きのこスパゲティ	フレンチサラダ 【ドレッシング】		フルーツ ツかん	旬の食品 きのこ
10	水	むぎ ごはん	ふりかけ	ぎゅうにゅう 	にくじゃが	おひたし			高学年 ごはん多め
11	木	くろ パン		ぎゅうにゅう 	さけのクリームに	コーンサラダ 【ドレッシング】			旬の食品 さけ
12	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ハンバーグ わふうソース	きんぴら		ソースは えのき入り
15	月	むぎ ごはん	なっとう 【たれ】	ぎゅうにゅう 	さつまじる	まぐろのあげに			赤の食べ物 まぐろ
16	火	あげ パン		ぎゅうにゅう 	タイピーエン			みかん	郷土料理 熊本県
17	水	ごはん		ぎゅうにゅう 	さわにわん	かつおの ごまみそあえ	キャベツのしお こんぶいため		旬の食品 かつお
18	木	むぎ ごはん	こんぶの つくだに	ぎゅうにゅう 	のっぺいじる	ほきのてんぷら			中高学年 ごはん多め
19	金	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	すましじる	あきあじごはん のぐ	さつまいもとくり のあまに		10/21 十三夜
22	月	ごはん		ぎゅうにゅう 	ふくめに	からししょうゆ あえ	だいずとじゃこ のいりに		高学年 ごはん多め
23	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	けんちんじる	さばのみそに	そくせきづけ		神奈川発祥 けんちん汁
24	水	ツイスト ールパン		ぎゅうにゅう 	こめこトマトシチュー	ひじきサラダ 【ドレッシング】		みかん	赤の食べ物 ひじき
25	木	せき はん	ごましお	ぎゅうにゅう 	いしかりじる	ぶたにくときりばし だいこんのにももの		水よう かん	創立記念 お祝い
26	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	たっぷりやさいの たんたんスープ	はるまき	ゆでやさい		坦々の 由来は
29	月	むぎ ごはん	てまき のり	ぎゅうにゅう 	ごじる	ツナそぼろ	おひたし		中高学年 ごはん多め
30	火	ぶどう パン		ぎゅうにゅう 	やさいスープ	ししゃもフライ (1人2本)【ソース】	こふき さつまいも		旬の食品 さつまいも
31	水	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	クリームスープ	カレーピラフ のぐ	わかめサラダ 【ちりめんじゃこ】		赤の食べ物 牛乳

☆給食目標: 食事前後の過ごし方を考えて行動しましょう。

今月のはま菜ちゃん→こまつな、さつまいも

