



日	曜日	パン ごはん	ふりかけ 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	木	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		10/1 十五夜
2	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	けんちんじる	きびなごフライ (重さで配る)	ひじきの いために		赤の食べ物 きびなご
5	月	むぎ ごはん	ふりかけ	ぎゅうにゅう 	ふくめに	おひたし			旬の食品 さといも
6	火	はいが 食パン		ぎゅうにゅう 	チリコンカーン	わかめサラダ 【ちりめんじゃこ】		グレープ ゼリー	赤の食べ物 わかめ
7	水	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		
8	木	わかめ ごはん		ぎゅうにゅう 	はまなちゃんたっぷり 野菜の豆乳みそスープ	ぶたにくのごままぶし			自校炊飯
9	金	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	ぶたじる	にざかな	ぶどうまめ		赤の食べ物 だいず
12	月	くろ パン		ぎゅうにゅう 	さけのクリームに	ひじきサラダ 【ドレッシング】		冷凍パイン アップル	旬の食品 さけ
13	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	かきたまじる	あじのあんかけ	じゃがいもの 炒め物		赤の食べ物 あじ
14	水	ナン		プルーン はっこう乳	ポークカレー	コーンサラダ 【ドレッシング】			赤の食べ物 豚肉
15	木	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	さつまじる	いわしのかばやき (1人2枚)	いそかあえ		中高学年 ごはん多め
16	金	むぎ ごはん	なっとう 【たれ】	ぎゅうにゅう 	ぶたにくとだいこんの にももの	ごまずあえ			赤の食べ物 納豆
19	月	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	にくじゃが	からししょうゆ あえ	だいずとじゃこ のいりに		赤の食べ物 ちりめんじゃこ
20	火	はいが ごはん		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
21	水	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	ちゅうかどんのぐ	ちゅうかあえ			中高学年 ごはん多め
22	木	ロール パン		ぎゅうにゅう 	クリームスープ	さつまいもの コロケ【ソース】	ポイルド キャベツ		旬の食品 さつまいも
23	金	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	おやこどんのぐ		かき	中高学年 ごはん多め
26	月	チーズ パン		ぎゅうにゅう 	こめこトマトシチュー	やさいソテー		みかん	旬の食品 みかん
27	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	さわにわん	かつおのごま みそあえ	そくせきづけ		創立 記念日
28	水	あげ パン		ぎゅうにゅう 	やさいのスープに			りんご	旬の食品 りんご
29	木	ぶどう パン	チーズ	ぎゅうにゅう 	あさりとトマトの スパゲティ	フレンチサラダ 【ドレッシング】			赤の食べ物 あさり
30	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		10/29 十三夜

☆給食目標:食事前後の過ごし方を考えて行動しよう。



今月のはま菜ちゃん→ごまつな、さつまいも、12日~キャベツ、26日~にんじん

