



日	曜日	パン	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	金	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			全学年 ごはん多め
4	月	くろ パン		ぎゅうにゅう 	さけの クリームシチュー	ひじきサラダ 【ドレッシング】		グレープ ゼリー	手作り ゼリー
5	火	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	ぶたじる	にざかな	ぶどうまめ		旬の食品 さば
6	水	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		赤の食べ物 みそ
7	木	ぶどう パン		ぎゅうにゅう 	こめこトマトシチュー	やさいソテー			赤の食べ物 とり肉
8	金	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	おやこどんのぐ		りんご	低学年 ごはん多め
11	月	ごはん		ぎゅうにゅう 	タンタンスープ	はるまき			スープは ごま入り
12	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		低学年 ごはん多め
13	水	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】			赤の食べ物 わかめ
14	木	ごはん		ぎゅうにゅう 	さつまじる	かつおの あんかけ	そくせきづけ		旬の食品 かつお
15	金	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		10/18 十三夜
18	月	ごはん		ぎゅうにゅう 	とうにゅうみそしる	ぶたにくのごままぶし			赤の食べ物 豆乳
19	火	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	ちゅうかどんのぐ	ちゅうかあえ			全学年 ごはん多め
20	水	ごはん		ぎゅうにゅう 	さわにわん	ちくわのカレーあげ (低中2本、高3本)	いそかあえ		赤の食べ物 ちくわ
21	木	チーズ パン		ぎゅうにゅう 	きのこスパゲティ	キャベツサラダ		りんご	旬の食品 きのこ
22	金	くり ごはん		ぎゅうにゅう 	ぶたにくとだいこんの にもの	ごましょうゆあえ			自校炊飯
26	火	まる パン		ぎゅうにゅう 	たまごスープ	さつまいもコロッケ 【ソース】			旬の食品 さつまいも
27	水	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	けんちんじる	ひじきごはん のぐ	はたはたの からあげ		赤の食べ物 ひじき
28	木	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	まめじゃが	おひたし			低学年 ごはん多め
29	金	あげ パン		ぎゅうにゅう 	やさいのスープに				あげパン きな粉味

☆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→こまつな、さつまいも、12日~キャベツ

