



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
3	月	むぎ ごはん	のりの つくだに	ぎゅうにゅう 	ふくめに	おひたし			旬の食品 さといも
4	火	はいが 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】		ラフランス ゼリー	旬の食品 ラフランス
5	水	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	すましじる	とりごぼう ごはんのぐ	さつまいもとくり のあまに		10/5 十三夜
6	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		全学年 ごはん多め
7	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	タンタンスープ	はるまき	ゆでやさい		スープは ごま入り
11	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	こおりとうふの みそしる	にぎかな	キャベツのしお こんぶいため		凍り豆腐 入りみそ汁
12	水	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		りんご	旬の食品 りんご
13	木	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	おやこどんのぐ		黒みつか ん【きなこ】	手作り黒 みつかん
14	金	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(重さでくばる)		赤の食べ物 はたはた
17	月	くり ごはん		ぎゅうにゅう 	ぶたにくとだいこん のにももの	ごまじょうゆあえ			自校炊飯
18	火	ぶどう パン	チーズ	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】			赤の食べ物 チーズ
19	水	ごはん		ぎゅうにゅう 	さわにわん	かつおの あんかけ	そくせきづけ		赤の食べ物 かつお
20	木	あげ パン		ぎゅうにゅう 	タイピーエン			みかん	あげパン きな粉味
21	金	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	ごじる	ツナそぼろ	そくせきづけ		食品ロス について
25	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	かきたまじる	ハンバーグ わふうソース	きんぴら		ひじき入り ハンバーグ
26	水	くろ パン		ぎゅうにゅう 	ホワイトシチュー	ひじきサラダ 【ドレッシング】			赤の食べ物 ひじき
27	木	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ぶたかくにどん のぐ	ぶどうまめ		赤の食べ物 だいず
28	金	ロール パン		ぎゅうにゅう 	ソースやきそば	ちゅうかあえ		おうとう コンポート	やきそばは ソース味
31	月	はいが ごはん		ブルー ん はっこう乳	ビーフカレー	ごますあえ			全学年 ごはん多め

☆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、26日～キャベツ

