れいわ5ねん 10がつのこんだて

	9	4		9	4	(2)		9
1	24	100	-	20	3		1	92

								1	
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
2	月	ごはん		牛乳	タンタンス一プ	はるまき	ゆでやさい		タンタンス 一プの由来
3	火	むぎ ごはん		牛乳	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	
4	水	ごはん		牛乳	ぶたじる	ひじきごはん のぐ	ししゃもフライ (1人2本)		赤の食べ物 ししゃも
5	木	はいが パン		牛乳	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
6	金	はいが ごはん		プル ー ン はっこう乳	ポークカレー	あまずあえ			全学年ごはん多め
10	火	ごはん		牛乳	ごじる	にざかな	いそかあえ		赤の食べ物
11	水	ロールパン		牛乳	わかめスープ	かわりこ	 ごもくまめ		赤の食べ物
12	木	ごはん		牛乳	にらたまスープ	サンマーどんのぐ		りんご	旬の食品りんご
13	金	ごはん		牛乳	みそしる	かつおの あんかけ	そくせきづけ		赤の食べ物かつお
16	月	ぶどう パン	チーズ	华乳	きのこスパゲティ	コーンサラダ 【ドレッシング】			赤の食べ物
17	火					いわしのかばやき			全学年
		ごはん		牛乳	さつまじる				
18	水	むぎ	のりのつくだに	牛乳	さつまじる ふくめに	(1人2枚)	15-L		ではん多め
18	水木	むぎ ごはん きのこ	のりのつくだに			(1人2枚) おひ			ごはん多め 旬の食品 さといも 旬の食品
		むぎ ごはん きのこ ごはん ロール	-	牛乳	ふくめに	(1人2枚) おひ ぶたにくの	<u>た</u> し		ごはん多め 旬の食品 さといも 旬の食品 きのこ 旬の食品
19	木	むぎ ごはん きのこ ごはん ロール パン せき	-	牛乳	ふくめに けんちんじる	(1人2枚) おひ ぶたにくの ちゅう	たし		ごはん多め 旬の食品 さといも 旬の食品 きのこ 旬の食品 だいこん 10/27は
19	木金	むぎ ごはん きのこ ごはん ロール パン	つくだに	牛乳牛乳牛乳	ふくめに けんちんじる ソースやきそば	(1人2枚) おひ ぶたにくの ちゅう とりにくとやさい ハンバーグ	たし ごままぶし かあえ		ごはん多め 旬の食品 さといも 旬の食品 きのこ 旬の食品 だいこん 10/27は 創立記念日 だし汁に
19 20 21	木金土	むぎ ごはん きのこ ごはん ロール パンき はん ごはん あげ	つくだに	##L ##L ##L	ふくめに けんちんじる ソースやきそば かきたまじる	(1人2枚) おひ ぶたにくの ちゅう: とりにくとやさい	たし ごままぶし かあえ いのあまからに	みかん	ごはん多め 旬の食品 さといも 旬の食品 きのこ 旬の食品 だいこん 10/27は 創立記念日 だし汁に ついて 旬の食品
19 20 21 24	木金土火	むぎ ごはん きのこ ごはん ロール パン せき はん ごはん	つくだに		ふくめに けんちんじる ソースやきそば かきたまじる みそしる	(1人2枚) おひ ぶたにくの ちゅう とりにくとやさい ハンバーグ わふうソース	かあえ いのあまからに きんぴら	みかん	ごはん多め 旬の食品 さといも 旬の食品 きのこ 旬の食品 だいこん 10/27は 創立記念日 だし汁に ついて 旬の食品 かん 10/27
19 20 21 24 25	木金土火水	むぎ ごはん きのこ ごはん ロパンき はん ごはん がい	つくだに		ふくめに けんちんじる ソースやきそば かきたまじる みそしる やさいのスープに	(1人2枚) おひ ぶたにくの ちゅう とりにくとやさい ハンバーグ わふうソース あきあじごはん のぐ	たし ごままぶし かあえ いのあまからに きんぴら	みかんりんご	ごはん多め 旬の食品 さといも 旬の食品 きのこ 旬の食品 だいこん 10/27は 創立記念日 だし汁に ついて 旬の食品 かん 10/27 十三夜 全学年
19 20 21 24 25 26	木金土火水木	むざん さん でん さん さぎん こん かん かん かん さん がん かん がん かん	つくだに	年記 年記 年記 年記 年記 年記 年記 4 記 4 記 4 記 4 記 4 記	ふくめに けんちんじる ソースやきそば かきたまじる みそしる やさいのスープに すましじる	(1人2枚) おひ ぶたにくの ちゅう: とりにくとやさい ハンバーグ わふうソース あきあじごはん のぐ チキンラ	かたし かあえ いのあまからに きんぴら さつまいもとくり のあまに イスのぐ だいずとじゃこ		ごはん多め 旬の食品 さといも 旬の食品 きのこ 旬の食品 だいこん 10/27は 創立記念日 だし汁に ついて 旬の食品 みかん 10/27 十三夜 全学年 ごはん多め 食品ロス
19 20 21 24 25 26	木金土火水木金	むぎ ごはん さいしん ロパせは はん がい ばん ごはん	つくだに	中乳 中	ふくめに けんちんじる ソースやきそば かきたまじる みそしる やさいのスープに すましじる クリームスープ	(1人2枚) おひ ぶたにくの ちゅう: とりにくとやさい ハンバーグ わふうソース あきあじごはん のぐ チキンラ からしじょうゆ あえ ひじき	たし ごままぶし かあえ いのあまからに きんぴら さつまいもとくり のあまに		ごはん多む 旬の食品 きのこ 旬の食品 だいこん 10/27は 創立記念印 だしいて 旬の食品 だしいて 旬の食品 だしいて 旬の食品 だしいて 旬の食品 だしいて 旬の食品 だしいて 日の食品 だしいて 日の食品 だしいこと でした。 でした。 でした。 でした。 でした。 でした。 でした。 でした。

きゅうしょくもくひょう しょくじぜんご す かた かんが こうどう ☆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







