

10月分きゅうしよくこんだてひょう

日	曜日	しゃやく	パン ごはんにつけるもの	きゅうしよく など	おかず	デザート	給食目標
1	水	あげパン			・ちゅうかスープ ・ちゅうかあえ		<p>食事の前後の過ごし方を工夫できる 配食中の上手な過ごし方を工夫しよう。 食事がすんでも自分の席を待ちましよう。 食後は静かに休みましよう。</p>
2	木	ローレパン			・かわりごもくまめ ・わかめじる	ミックスフルーツ	
3	金	むきごはん		フルーツ はっぴー	・ポークカレー ・あますあえ		
6	月	ほいかごはん			・にざかな ・いそかあえ ・ぶたじる		
7	火	しゃくパン	フルーツ		・とりにくのトマトシチュー ・やさしいソー	みかん	
8	水	ほいかごはん			・あきあじごはんのく ・みそしる ・ごまじょうゆあえ		
9	木				・ちくわのでりに ・すましじる ・だいずのいそに		
10	金	ぶどくパン		フルーツ	・きびなごフライ ・ポールドキャベツ ・にんじんポタージュ		
16	木	むきごはん			・ツナそぼろ ・だいご ・みそしる		
17	金	チーズパン			・きのこスパゲティ ・コーンサラダ	りんご	
20	月				・にくじゃが ・じゃこのあめに ・からしじょうゆあえ		
21	火	ツイストパン			・とりにくのピーナッツがらめ ・やさしいスープに	みかん	
22	水	フルーツパン			・カレーライスのく ・クリームスープ ・かいそうサラダ		
23	木	ソフトパン			・きゅうにくとしゃきしゃきやさしいトマトに ・だいこんサラダ	フルーツ ベリー	
24	金	ほいかごはん			・さばのみぞれあんかけ ・そくせきづけ ・ぶたじる		
27	月	ふかしもち			かやくうどん	みかん	
28	火	ほいかごはん			・かわりきんぴら ・かきたまじる ・なっとう		
29	水	むきごはん			・ハンバーグきのこソース ・そくせきづけ ・みそしる		
30	木	くろパン			・さけのクリームに ・こぶきいも ・やさしいサラダ		
31	金				・ぶくめに ・おひたし ・のりのつくたに		

6日の「ぶたじる」は「はまポーク」をつかいます。
 ↳「よこはま」をそだてたぶたのにくです。

