

れいわ6ねん | 10がつのこんだて



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	火	はいが パン			チリコンカーン	キャベツサラダ	ミックス フルーツ	赤の食べ物 牛肉
2	水	むぎ ごはん	ふりかけ		ふくめに	おひたし		全学年 ごはん多め
3	木	むぎ ごはん			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	金	ごはん			かきたまじる	ハンバーグ わふうソース	きんぴら	赤の食べ物 たまご
7	月	ごはん			すましじる	かつおの ごまみあえ	そくせきづけ	赤の食べ物 かつお
8	火	あげ パン			タイピーエン		みかん	熊本県の 郷土料理
9	水	ごはん			みそしる	あきあじごはん のぐ	さつまいと くりのあまに	10/15 十三夜
10	木	ごはん			さつまじる	いわしのかばやき (1人2枚)	ごまじょうゆあえ	さつまい の由来
11	金	ロール パン			わかめスープ	かわりごもくまめ		凍り豆腐 の作り方
15	火	ぶどう パン	チーズ		きのこスパゲティ	コーンサラダ 【ドレッシング】		旬の食品 きのこ
16	水	ごはん			クリームスープ	チキンライスのぐ	りんご	旬の食品 りんご
17	木	ごはん			タンタンスープ	あげぎょうざ 【低2個・中高3個】	ゆでやさい	タンタン スープの由来
18	金	ごはん			ごじる	にざかな	いそかあえ	赤の食べ物 さば
21	月	ごはん			さわにわん	ツナそぼろ	あげだいず	赤の食べ物 まぐろ
22	火	はいが ごはん			はるさめスープ	タッカルビ		タッカルビ について
23	水	くろ パン			さけのクリーム シチュー	ひじきサラダ 【ドレッシング】		旬の食品 さけ
24	木	ごはん			にらたまスープ	サンマーどんのぐ	りんご	全学年 ごはん多め
25	金	くり ごはん			みそしる	ぶたにくのごままぶし		自校炊飯
28	月	むぎ ごはん			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	食品ロス について
29	火	ロール パン			ソースやきそば	ちゅうかあえ	ラフラン スゼリー	旬の食品 だいこん
30	水	ごはん			ぶたじる	ひじきごはん のぐ	メヒカリフライ (おもさでくばる)	メヒカリ の特徴
31	木	はいが ごはん		プルー んはっこう乳	ポークカレー	ごまずあえ		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、ねぎ

