



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	木	ごはん			タンタンスープ	あげぎようざ (低2個・中高3個)	ゆでやさい		タンタンス ープの由来
2	金	ぶどう パン	チーズ		きのこスパゲティ	ひじきサラダ 【ドレッシング】			旬の食品 きのこ
5	月	はいが ごはん		プルーン はっこう乳	ポークカレー	ごまずあえ			全学年 ごはん多め
6	火	ごはん			みそしる	にざかな	いそかあえ		赤の食べ物 さば
7	水	はいが パン			チリコンカーン	やさいソテー		ミックス フルーツ	赤の食べ物 牛肉
8	木	ごはん			すましじる	かつおの あんかけ	そくせきづけ		食品ロス について
9	金	ごはん			にらたまスープ	サンマーどんのぐ		りんご	赤の食べ物 なると
13	火	ごはん			みそしる	いわしのかばやき (1人2枚)	ごまじょうゆあえ		米の 栽培
14	水	ごはん			はるさめスープ	タッカルビ			韓国料理 タッカルビ
15	木	むぎ ごはん	なっとう 【たれ】		かきたまじる	ぶたにくのごままぶし			赤の食べ物 納豆
16	金	くろ パン			さけの クリームシチュー	コーンサラダ 【ドレッシング】			旬の食品 さけ
19	月	むぎ ごはん			さわにわん	ツナそぼろ	ぶどうまめ		まぐろの 加工品
20	火	ロール パン			ソースやきそば	ちゆかあえ		ヨーグ ルト	赤の食べ物 ヨーグルト
21	水	ごはん			みそしる	あきあじごはん のぐ	さつまいもとくり のあまに		10/23 は 十三夜
22	木	チキン ライス			クリームスープ			りんご	自校炊飯
23	金	コッペ パン	ブルーベ リージャム		わかめスープ	かわりごもくまめ			ジャムの 特徴
26	月	せき はん	ごましお		さつまじる	ぶたにくときりぼし だいこんのにも			創立 120 年 お祝い
27	火	むぎ ごはん			みそしる	おやこどんのぐ		黒みつか ん【きなこ】	赤の食べ物 たまご
28	水	あげ パン			タイピーエン			みかん	熊本県の 郷土料理
29	木	ごはん	ふりかけ		ふくめに	おひたし			旬の食品 さといも
30	金	ごはん			ごじる	ひじきごはん のぐ	ししゃもフライ (低1本・中高2本)		ししゃも の栄養

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、ねぎ、キャベツ

