

10月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
	1日	2日	3日	4日
	くり <small>はん</small> 栗ご飯	ご飯	きなこ <small>あ</small> 揚げパン	ご飯
	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳
	さわらのごまみそ <small>や</small> 焼き	ちくぜんに 筑前煮	ツナポテトサラダ	ぶたにく <small>しょうが</small> 豚肉のしょうが焼き
	からし <small>あ</small> 和え	ほうれん草 <small>ま</small> のマヨおかか <small>あ</small> 和え	トマトスープ	キャベツ <small>こんぶ</small> の昆布和え
	たま <small>じり</small> 玉ねぎのすまし汁	くろ 黒ごまプリン		こまつな <small>しり</small> 小松菜のみそ汁
7日	8日	9日	10日	11日
ひじょうしょくたいけん 非常食体験	ご飯	ご飯	コッペパン	ご飯
	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳
	すぶた 酢豚	さば <small>あま</small> の甘みそ <small>や</small> 焼き	さわらのカレー <small>や</small> 焼き	あつあ <small>あま</small> 厚揚げの甘酢 <small>いた</small> 炒め
	ちゅうか <small>あ</small> 中華風 <small>もの</small> 和え物	こまつな <small>あ</small> 小松菜とちくわ <small>もの</small> の和え物	フレンチサラダ	ほうれん草 <small>あ</small> のごま和え
	わかめスープ	さといものすまし <small>じり</small> 汁	こまつな 小松菜のスープ	だいこん <small>しり</small> 大根のみそ汁
14日	15日	16日	17日	18日
	つきみこんだて お月見献立			
スポーツの日	ご飯	ご飯	コッペパン	ご飯
	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳
	とり <small>しお</small> に鶏肉の塩 <small>や</small> こうじ焼き	ぶた <small>やさい</small> にく豚肉の野菜 <small>いた</small> 炒め	じゃがいも <small>とき</small> とこのグラタン	さわらのチリソース
	だいず 大豆のみそマヨ <small>もの</small> サラダ	きゅうり <small>す</small> の酢の物	ほうれん草 <small>ま</small> とコーンのサラダ	もやし <small>しお</small> の塩ナムル
さつまいものみそ <small>しり</small> 汁	えのきのみそ <small>しり</small> 汁	オニオンスープ	チンゲン菜 <small>さい</small> のスープ	
21日	22日	23日	24日	25日
ハヤシライス	ご飯	ご飯	ミルクパン	ご飯
ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳
ツナのサラダ	あじのみそマヨネーズ <small>や</small> 焼き	ぶた 豚キムチ	さわらの <small>こうそう</small> 香草焼き	おやこ <small>に</small> 親子煮
とうにゆう 豆乳プリン	ひじきサラダ	ばんさんすう	だいず 大豆サラダ	きゅうり <small>あ</small> とたくあん <small>もの</small> の和え物
	えのきのすまし <small>じり</small> 汁	とうにゆう <small>あ</small> ちゅうか <small>あ</small> 豆乳中華 <small>あ</small> スープ	やさい 野菜スープ	だいがくいも 大学芋
28日	29日	30日	31日	
			こんだて ハロウィン献立	しよく <small>ねんちゅうぎょうじ</small> 食にまつわる <small>あ</small> 年中行事
ご飯	ご飯	ご飯	コッペパン	お月見と言えば十五夜ですが、 十三夜は知っていますか？十三夜 は十五夜に次いで美しい月が見ら れる日です。また、くり <small>あ</small> 栗や豆の収穫 <small>しり</small> 時期にあたることから、「栗名 げつ <small>あ</small> 月」や「豆名月」とも呼ばれてい ます。今年は10月15日が十三夜の 日です。この日の給食では、大豆 を使ったサラダが出ます。
ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳	
あじ <small>た</small> の竜田揚げ	ぶた <small>いた</small> にく豚肉の炒め <small>に</small> 煮	さわらの <small>て</small> 照りマヨ	かぼちゃ <small>こめ</small> の米粉シチュー	
キャベツ <small>あ</small> のごま和え	なめたけ <small>あ</small> 和え	キャベツ <small>あ</small> と油揚げ <small>あ</small> の和え物	ほうれん草 <small>ま</small> とベーコン <small>あ</small> のレモン和え	
わかめ <small>しり</small> とじゃがいものみそ汁	とうふ 豆腐のみそ <small>しり</small> 汁	チンゲン菜 <small>さい</small> のみそ <small>しり</small> 汁	いちごのムース	

