

# 10月予定こんだて

## 今月の地場産品



	月	火	水	木	金
	<b>1</b> すきやき丼 もずくのみそ汁 五色和え  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>2</b> わかめうどん かぼちゃコロケ フルーツのクリーム和え  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>3</b> きんぴらごはん 豆腐のみそ汁 厚焼たまご こまつなのおひたし  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>4</b> チーズパン えびボールスープ チキンゲット マカロニサラダ  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>5</b> ごはん いもだんご汁 さばのみぞれ煮 とりささみの和え物  ぎゅうにゅう 牛乳
赤	豚肉 豆腐 もずく 油揚げ とり肉 牛乳	とり肉 わかめ 生クリーム 牛乳	油揚げ 豆腐 卵 かつお節 牛乳	えび 白身魚 とり肉 おから ハム 牛乳	油揚げ さば とり肉 牛乳
緑	玉ねぎ 白菜 しらたき 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ ほうれん草 とうもろこし	大根 ごぼう 長ネギ 人参 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ 黄桃 みかん パイン	ごぼう いんげん 人参 白菜 玉ねぎ しめじ もやし こまつな	玉ねぎ 白菜 えのき 長ネギ 人参 キャベツ きゅうり	大根 人参 長ネギ 干しいたけ 白菜 きゅうり
黄	ごはん 麦	うどん パン粉	ごはん	パン パン粉 マカロニ	ごはん じゃがいも
	<b>8</b> <b>8 体育の日</b> 	<b>9</b> 焼きそば ワンタンスープ たこ焼き  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>10</b> ごはん 肉みそおでん もやしのカレー味サラダ  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>11</b> 黒糖パン 豆シチュー ほうれん草オムレツ キャベツとみかんのサラダ  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>12</b> ごはん じゃがいものみそ汁 肉だんご ほうれん草のごま和え  ぎゅうにゅう 牛乳
赤		豚肉 とり肉 たこ 牛乳	豚肉 うずらの卵 さつま揚げ ちくわ こんぶ ハム 牛乳	ウインナー 大豆 金時豆 大福豆 卵 牛乳	とり肉 豚肉 牛乳
緑		キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき たけのこ 長ネギ なら 干しいたけ	大根 人参 たけのこ ふき こんにやく もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり みかん	白菜 玉ねぎ えのき 人参 もやし ほうれん草
黄		焼きそばメン ワンタンの皮 たこ焼きの皮	ごはん	パン じゃがいも	ごはん じゃがいも パン粉 ごま
	<b>15</b> いりこ菜ごはん 厚揚げのみそ汁 焼き春巻き 水菜の中華和え  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>16</b> 和風スパゲッティ フライドポテトサラダ チーズワッフル  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>17</b> ポークカレーライス コーンサラダ  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>18</b> まるパン 白菜と卵のスープ チキンカツ ラーメンサラダ  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>19</b> ごはん えのきのみそ汁 大根のそぼろ煮 キムチ風味サラダ  ぎゅうにゅう 牛乳
赤	しらす干し 厚揚げ ハム 卵 牛乳	ベーコン チーズ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	卵 とり肉 ハム 牛乳	わかめ 豚肉 厚揚げ とり肉 牛乳
緑	青菜 キャベツ しめじ 長ネギ 玉ねぎ 人参 白菜 水菜	玉ねぎ しめじ こまつな 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	白菜 玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり	玉ねぎ えのき 大根 たけのこ 人参 こんにやく いんげん キャベツ なら
黄	ごはん ごま 春巻きの皮 春雨	スパゲッティ じゃがいも ワッフル	ごはん 麦 じゃがいも	パン パン粉 ラーメン	ごはん ごま
	<b>22</b> ごはん マーボーじゃが 海鮮しゅうまい もやしのゆかり和え  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>23</b> 塩ラーメン コーンフライ レモンゼリー  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>24</b> ごはん わかめのみそ汁 信田煮 春雨サラダ  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>25</b> ミルクパン きのこスープ てりやきチキン 粉ふきいも  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>26</b> ゆりねごはん 根菜のごま汁 鮭のもみじ焼き 栗クレープ ジョア
赤	豆腐 豚肉 白身魚 卵 いか えび かに 牛乳	豚肉 牛乳	わかめ 油揚げ 卵 白身魚 ひじき ちくわ 牛乳	とり肉 牛乳	油揚げ 鮭 ジョア
緑	人参 たけのこ 長ネギ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 し そ	玉ねぎ もやし 白菜 メンマ水煮 人参 とうもろこし	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり	白菜 玉ねぎ しめじ えのき 人参 干しいたけ パセリ	大根 さつまいも ごぼう 人参 長ネギ
黄	ごはん じゃがいも	ラーメン ゼリー	ごはん じゃがいも 春雨	パン じゃがいも	ごはん ゆりね ごま クレープ
	<b>29</b> ごはん 具だくさん汁 さんまのおかか煮 切り干し大根の炒め煮  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>30</b> かしわうどん 焼きいも ヨーグルト  ぎゅうにゅう 牛乳	<b>31</b> オムライス (ケチャップ) ウインナースープ イタリアンサラダ  ぎゅうにゅう 牛乳	◎10月1日: 忠類中学校なし ※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承 ください。 ※材料や調味料、アレルギー 表示を記載した詳しい献立表 を、各学校に配布しています。 希望されるご家庭はお知らせ ください。	
赤	厚揚げ さんま かつお節 さつま揚げ 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 卵 ウインナー ハム チーズ 牛乳	~おもに体をつくる食べもの	
緑	大根 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なめこ 切り干し大根 ピーマン	大根 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 長ネギ キャベツ きゅうり とうもろこし	~おもに体の調子をととのえる食べもの	
黄	ごはん	うどん さつまいも	ごはん	~おもにエネルギーのもとになる食べもの	

秋のかおり給食

### ?たべもの♡♡♡?

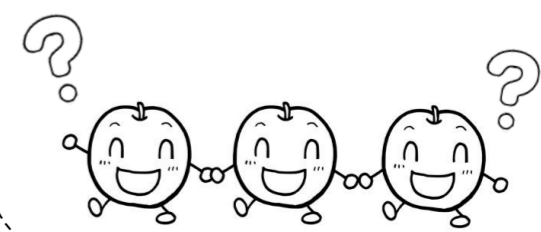
フランスごでは「大地（だいち）のリンゴ」とよばれ、リンゴのやく8~9こぶんのビタミンCがふくまれているたべものはなんでしょう？

※こたえはうらです

- ①にんじん ②たまねぎ



- ③じゃがいも ④とまと



## 今月の食育目標 マナーを守って食べよう

たのしい食事にするために、正しいマナーを身につけましょう！

○姿勢よく食べる

○食事のあいさつをきちんとする

○食べ物を口に入れたまましゃべらない

○まわりの人とぶざげない ○食事中に立ち歩かない

