



10月こんだてひょう



	月	火	水	木	金
こんだて	あか・き・みどりの たべものはたらき	☆こんげつのもくひょう☆ しょくじのマナーを おにつけよう	給食停止のお知らせ ●16日(金)1年生 ●19・20・21日(月・火・水) 6年生 ●27日(火)2年生 4日(日)は運動会です。	1	2
き	ねつやちからになるもと になるもの	食事のマナーを身に付ける ことは、一緒に食事をする人 たちにめいわくをかけずに、 楽しい雰囲気食べるために は大切なことです。マナーを 守って楽しく食事をしましょ う。	●27日(火)2年生 練習でつかれた体をいやしても らうために「みかん果汁」を出 します。1日と2日に予定して います。冷たいジュースを飲ん で一息ついてくださいな。	おひたし さばのしょうがに ごはん とうにゅうみそしる	だいがくいも ミルクパン タイピーエン
あか	ちやにくやほねになる もとになるもの			こめ さとう ごま じゃがいも さば かつおぶし とうにゅう あぶらあげ みそ (いりこ) しょうが ほうれんそう はくさい にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	パン あぶら さとう みずあめ ごま さつまいも はるさめ うずらたまご ぶたにく いか かまぼこ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しいたけ
みどり	からだのちょうしをととの えるもとになるもの				
こんだて	3(土)	6	7	8	9
き	つくりぶどうゼリー ごはん きのこカレー	だいこんサラダ さかなとレバーの ナッツあえ ごはん コーンと げんまいパン たまごのスープ	わきゅうのひ いりこだいず かぼす あえ ごはん わぎごはん むぎごはん わぎゅうすきやき	チンゲンサイ とはるさめの いためもの いわしの おかか ごはん わかめじり	フルーツ ミックス はるまき こくとうパン ちゃんぽん
あか	こめ じゃがいも あぶら ごま ゼリーのもと さとう ぎゅうにゅう チーズ とりこ	パン あぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう カシューナッツ レバーのこなつき ホキ わかめ たまご ベーコン たまねぎ ビーマン だいこん きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ぎゅうにく こんやく とうふ いりこ だいず はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし きゅうり かぼす	こめ はるさめ あぶら いわしのおかかに ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ (かつおぶし・こんぶ) チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	パン ちゃんぽんめん あぶら ぶたにく いか かまぼこ はるまき キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん しょうが ゼリー にんにく パイン おとう
みどり	たまねぎ にんじん えのき しめじ にんにく しょうが はりはりづけ キャベツ ぶどうジュース				
こんだて	12	13	14	15	16
き	あじつけのり まるむぎごはん うまに	ブルーベリー ジャム ツナサラダ しょくパン わふうスパゲティ	もやし のこんぶあえ しのだに ごはん こんさいの みそしる	どんぶりのくをごはんに のせてたべましよう。 ばいにくあえ なすの そばうどん ごはん かきたまじり	コールスロー ホキフライ きりめいり まるパン ミネストローネ
あか	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんやく ごま あつあげ どりこ のり ちぎりあげ くわかめ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ	パン スパゲティ あぶら /エッグマヨネーズ ジャム ぶたにく さつまあげ ひじき ツナ チンゲンサイ しめじ えのき キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ ごま じゃがいも しのだに こんぶのつくだに とうふ みそ (いりこ) もやし きゅうりにんじん だいこん れんこん ねぎ	こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま ぶたにく だいず しらす たまご とうふ かまぼこ たまねぎ なす にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし うめ えのき ねぎ	パン あぶら マカロニ じゃがいも ホキフライ ミックスピーンズ ベーコン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト にんにく
みどり					
こんだて	19	20	21	22	23
き	ちゅうかあえ まるむぎごはん たまごスープ	マーシャル ピーンズ アイアン サラダ しょくパン さつまいもの シチュー	かきなます さんまの ゆずみそに ごはん すいとんじり	きびなごフライ ごもくごはん ぶたじり	みかん じゃこと ナッツのサラダ コッパン ポークピーンズ
あか	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら ごま さとう じゃがいも ぶたにく みそ しらす とうふ たまご わかめ たまねぎ れんこん ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ	パン さつまいも ごまあぶら さとう ごま あぶら マッシュ とりこ ベーコン いんげん ツナ チーズ ぎゅうにゅう ひじき たまねぎ にんじん しめじ こまつな きりほしだいこん	こめ むぎ ごま さとう すいとんめん じゃがいも さんまのゆずみそに とりこ あぶらあげ (いりこ) だいこん かき はくさい にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら こんやく さつまいも とりこ あぶらあげ とうふ きびなごフライ とうふ ぶたにく みそ (いりこ) にんじん ごぼう えだまめ ねぎ しいたけ だいこん しょうが	パン じゃがいも あぶら さとうアーモンド ぶたにく だいず しらす たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん
みどり					
こんだて	26	27	28	29	30
き	こまつなの ふりかけ しゃけフライ まるむぎごはん いちようばじり	こくとうナッツ りんごサラダ コッパン かぼちやの クリームに	献立コンクール 入賞メニュー さつまいもと ごぼうのバター しょうゆ もやしのナムル ごはん クッパ	ほうれんそうの ごますあえ やきとり どん ごはん ねぎたつぶり みそしる	めんえきりアップ こんだて ヨーグルト かみかみサラダ コッパン ばにく カレーうどん
あか	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも しゃけフライ とうふ だいず ちくわ とりこ しらす かつおぶし とりこ (かつおぶし・こんぶ) だいこん にんじん ねぎ しいたけ	パン マカロニ あぶら さとう アーモンド こくとう でんぶん チーズ ぎゅうにゅう とりこ だいず かぼちや たまねぎ にんじん しめじ キャベツ りんご きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう さつまいも ぶたにく たまご とうふ バター キャベツ にんじん ねぎ きくらげ もやし なら ごぼう	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ (いりこ) たまねぎ キャベツ にんじん しょうが もやし ほうれんそう ねぎ えのき	パン うどん カシューナッツ らぶら さとう ばにく ぶたにく しらす ヨーグルト (かつおぶし) たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり
みどり					