

月

火

水

木

金



# 10月のこんだて

毎月19日は  
**食育の日**

小学校A地区

4

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

あつあげのふくめに

ごはん

はっぼうさい

5

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

かんてんいり  
ミックスフルーツ

ナンを  
ピーンズカレーに  
つけます

ナン(けんさんこむぎこ) ピーンズカレー

6

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ししやものいそべあげ

ごはんにまぜます

ひじきごはん

こまつなのみそしる

7

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

目の愛護デー献立

こぶきいも

レバーのケチャップに

ブルーベリー  
ジャム

パン

ワンタンスープ

8

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

さかなとだいのずの  
アーモンドあえ

ごはん

ごもくスープ

11

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

あさりのつくだに

わかめとキャベツの  
ごまずあえ

ごはん

かんとうに

12

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

野菜の日献立

アーモンド  
いりこ

イタリアンドレッシング  
サラダ

りんご  
ジャム

パン

グリーンシチュー

13

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

東アジア文化都市献立

お楽しみ献立

ミニりんご  
ゼリー

ごはんにまぜます

びびんぱふうどんぶり  
(むぎごはん)

あいのしまさんわかめと  
とうふのスープ

14

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

焼うどんの日献立

いりことだいのずの  
からめあえ

みかん  
ジュース

ちいさいキャロットパン

やきうどん

15

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ひきにくとあつあげの  
にもの

ひじき  
ふりかけ

ごはん

チャプスイ

18

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

アーモンドサラダ

パイパン

シーフードチャウダー

19

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

食育の日 和食献立

おひたし

さんまのしょうがに

ごはん

なめこのみそしる

20

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

もやしのごまずあえ

なっとう

ごはん

ぶたにくとじゃがいもの  
ふくめに

21

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ゆでやさいサラダ  
ごまふうみ

いちじく  
ジャム

はいがパン

ポークビーンズ

22

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

みかん

きびなごのかばやき

ごはん

さつまじる

25

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ひよこまめのサラダ

ごはんにかけます

ハヤシライス

26

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

さつまいもとりんごの  
かきねに

ソフト  
チーズ

パン

とうふのちゅうかふう  
スープ

27

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ゆかりあえ

さばのたつたあげ

ごはん

すまじる

28

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

やさいの  
アーモンドいため

くろまめ  
きなこ  
クリーム

ちいさいライむぎパン

ぶたにくうどん

29

**牛乳**  
ぎゅうにゅう

ごはんにかけます

くりごはん

つみいれじる