10月のこんだて

月	火	水	木	金
2 とうもろこし ぎゅうにゅう ミックスフルーツ ナンを ビーンズカレーに つけます ナン（けんさんこむぎこ） ビーンズカレー	3 中学生レシピコンクール献立 ぎゅうにゅう ちょうかつ きんぴらごぼう なっとう むぎごはん さかなだんごのすましじる	4 カミカミ献立 だいがくいも ぎゅうにゅう シューマイ くろざとうパン はるさめスープ	5 もやしの ごまずあえ ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ごはん ぶたじる	6 お楽しみ献立 ぎゅうにゅう かぼちゃ プリン ごはんにまぜます ビビンバふうどんぶり あいのしまさん わかめととうふのスープ
9 スポーツのひ	10 目の愛護デー献立 やさいソテー ぎゅうにゅう レバーのケチャップに ごはん ごもくスープ	11 パンにぐを はさみます ぎゅうにゅう チキンサンド（せわりパン） きのこのチーズ クリームスープ	12 きりぼしだいこんと ひじきのいためにん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ごはん あつあげのみそしる	13 焼うどんの日献立 ぎゅうにゅう にんじんシリシリ（ごまいり） チョコだいず クリーム ちいさいパン やきうどん
16 ぎゅうにゅう ポテトいり スクランブルエッグ ブルーベリー ジャム ライむぎパン ベーコンいり とうにゅうスープ	17 ぎゅうにゅう かいそうごまサラダ ごはん ジアチャンドウフふう あつあげのいためもの	18 ぎゅうにゅう やさいの アーモンドいため なし ジャム ちいさいパン ぶたにくうどん	19 食育の日 和食献立 ぎゅうにゅう ゆかりあえ さばのたつたあげ ごはん なめこのみそしる	20 いりことだいずの からめあえ ぎゅうにゅう あおのりキャベツ ごはん ぎゅうにくとじゃがいもの ふくめに
23 ぎゅうにゅう アーモンドサラダ はちみつ マーガリン パン ポークビーンズ	24 南九州市交流献立 みかん ぎゅうにゅう きびなごのかばやき ごはん さつまじる	25 ぎゅうにゅう イタリアン ドレッシングサラダ キャロットパン グリーンシチュー	26 野菜の日献立 ぎゅうにゅう はっぽうさい パリパリ いりこ むぎごはん ホアンホワタン	27 あさりのつくだに ぎゅうにゅう キャベツとにんじんの ごまずあえ ごはん かんとうに
30 メロン ぎゅうにゅう ポテトのチーズに くろまめ きなこクリーム パン レンズまめのスープ	31 ぶどう ゼリー ぎゅうにゅう ごはんにまぜます くりごはん うちこみじる			

毎月19日は食育の日

小学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑】