

月	火	水	木	金
がつ 10月 し どうもくひょう 指導目標 きゅうしよくし どう ◎給食指導:よくかんで食べよう えいようし どう からだ ◎栄養指導:じょうぶな体をつくろう つ ごう こんだて いち ふ へんこう ば あい ※都合により、献立を一部変更する場合があります。			1日 【とみん ひ 都民の日】 	2日 ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼーどう ふ どん 麻婆豆腐丼 くき 茎わかめサラダ なし 梨
5日	6日	7日	8日	9日
ぎゅうにゅう 牛乳 プルコギ丼 はるさめ 春雨サラダ オレンジ	きょう ど りょう り ながさきけん 【郷土料理:長崎県】 ぎゅうにゅう 牛乳 ☆ちゃんぽん だい ず 大豆とポテトのフライ ぶどう	むらぎゅうしよく 【とれたて村給食】 ぎゅうにゅう 牛乳 ななこく 七穀ごはん さかな ☆魚(まだら)の と かち し みずちようさん 十勝清水 町産にんにくソース ☆どさんこ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめごはん わ ふうたまご や 和風 卵 焼き とうにゅう し た や さいじる 豆乳仕立ての野菜汁	ぎょう じ しょく め あい こ 【行事食:目の愛護デー】 ぎゅうにゅう 牛乳 ハニートースト さけ ☆鮭のクリームシチュー ごまドレッシングサラダ こめ こ ☆米粉のブルーベリークレープ
12日	13日	14日	15日	16日
【スポーツの日】  スポーツの日	ぎゅうにゅう 牛乳 な めし 菜飯 さかな 魚(しいら)の香り揚げ みそ汁	せ かい りょう り 【世界の料理:アメリカ】 ぎゅうにゅう 牛乳 ☆ジャンバラヤ とりにく 鶏肉マーマレード焼き キャベツとじゃが芋のスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 けんちんうどん さつまいも黒糖蒸しパン	牛乳 ごはん さかな 魚(さば)のごまみそ焼き や さい あま ず あ 野菜の甘酢和え はるさめ い とう ふ じる 春雨入り豆腐汁
19日	20日	21日	22日	23日
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん にく 肉じゃが のりおひたし	牛乳 あき かお 秋の香りごはん さかな おき しょう ゆ こうじ や 魚(沖めだい)の醤油 麺 焼き たまご じる 卵のすまし汁	ねんこくご 【1年国語:サラダでげんき】 牛乳 ナポリタン ☆りっちゃんの元気サラダ バナナ	てつぶんきょう か 【鉄分強化】 ぎゅうにゅう 牛乳 か おや こ どん ◆変わり親子丼 や さい 野菜のからし和え かき 柿	ぎゅうにゅう 牛乳 パインパン さかな なまざけ こ や 魚(生鮭)のパン粉焼き チキンクリームスープ
26日	27日	28日	29日	30日
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ひじきふりかけ さかな ほん 魚(本さわら)のみそだれかけ こんさいじる 根菜汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ミルクパン ポテトのミートグラタン や さい 野菜スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 あき や さい 秋野菜のカレーライス コールスロー りんご	ぎゅうにゅう 牛乳 きつねごはん めひかりのから揚げ たまご 卵スープ	かいこう き ねん び 【開校記念日】 