

# 10月の献立

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
		1日	2日	3日
		*ご飯 *家常豆腐 *中華サラダ *牛乳	*豚肉のしぐれご飯 *魚のみそ漬け焼き *キャベツの甘酢和え *牛乳	*パプリカライスのホワイトソースがけ(エビなし) *コールスローサラダ *梨 *牛乳
6日	7日	8日	9日	10日
*ご飯 *魚の照り焼き *すまし汁 *お月見団子(きなこ) *牛乳	*ご飯 *鶏肉のしょうが風味焼き *じゃがいものそぼろ煮 *牛乳	*フレンチトースト *キャベツサラダ *チキントマトスープ *牛乳	*ガーリックライス *スパニッシュチーズオムレツ *野菜スープ *牛乳	*塩バターラーメン *大学芋 *牛乳
13日	14日	15日	16日	17日
〈スポーツの日〉	*いわしの蒲焼き丼 *和風ドレッシングサラダ *鶏肉のかきたま汁 *牛乳	*ココアコッペパン *煮込みハンバーグ(卵なし) *切干し大根入りサラダ *牛乳	*鶏肉とキャベツのねぎ塩丼 *豆腐の味噌汁 *アップルゼリー *牛乳	*変わり親子丼 *さつまいもの味噌汁 *牛乳
20日	21日	22日	23日	24日
*ごぼうと大豆のドライカレー *海藻サラダ *りんご *牛乳	*四川豆腐丼 *大豆もやしのナムル *春雨スープ *牛乳	*高菜チャーハン *ししゃもの南蛮漬け *駒ヶ根市産しめじ入り卵スープ *牛乳	*高野豆腐のそぼろ丼 *青菜とキャベツの甘酢和え *大豆とポテトのフライ *牛乳	*ガーリックトースト *クリームシチュー *ツナコーンサラダ *牛乳
		〈とれたて村給食〉	〈鉄強化献立〉	
27日	28日	29日	30日	31日
〈合唱コンクール振替休日〉	*かきたまうどん *じゃがいものツナマヨネーズ *ぶどうゼリー *牛乳	*そぼろサンド *トマト風味ポトフ *パインヨーグルト *牛乳	*こぎつねご飯 *魚の南部焼き *もずくの味噌汁 *牛乳	*スパゲッティナポリタン *フレンチサラダ *スイートパンプキン

★10月の給食目標 : 主食・主菜・副菜を意識して食事しよう  
★10月の栄養目標 : 運動と食事の関連を考えよう

★10月のおすすめ給食はこちら★

- ・22日(水) とれたて村給食・・・長野県駒ヶ根市から「しめじ」が届きます。
- ・23日(木) 鉄分強化献立・・・成長期に必要な鉄分を強化した献立です。  
～旬の食材もたくさん登場します。お楽しみに！～