



10月の献立



Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
★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★ ・5日(月)鉄分強化献立・・・成長期に必要な鉄分を強化した献立です。 ・8日(木)とれたて村給食・・・北海道十勝清水町から「にんにく」が届きます。 ～旬の食材もたくさん登場します。お楽しみに！～			1日	2日
			*ご飯 *魚の南部焼き *おかか和え *さつまいもの味噌汁 *牛乳	*四川豆腐丼 *中華サラダ *梨 *牛乳
5日	6日	7日	8日	9日
*高野豆腐のそぼろ丼 *大豆とポテトのフライ *野菜のごまだれ *牛乳 〈鉄分強化献立〉	*ご飯 *ししゃものカレー揚げ *生揚げと玉葱のうま煮 *柿 *牛乳	*ガーリックトースト *クリームシチュー *フレンチサラダ *牛乳	*十勝清水産にんにくのガーリックライス *スパニッシュチーズオムレツ *ミネストローネ *牛乳 〈とれたて村給食〉	*チリピーンズライス *糸寒天のサラダ *ブルーベリーチーズケーキ *牛乳
12日	13日	14日	15日	16日
 〈スポーツの日〉	*ご飯 *魚の韓国風焼き *きゅうりと大豆もやしナムル *トック入り卵スープ *牛乳	*フレンチトースト *チキントマトスープ(レンズ豆入り) *人参ドレのサラダ *牛乳	*ご飯 *鶏肉の長ねぎソース *じゃがいものそぼろ煮 *みかん *牛乳	*塩ラーメン *大学芋 *牛乳
19日	20日	21日	22日	23日
*ご飯 *すき焼き風肉豆腐 *五色和え *りんご *牛乳	*かけカレーうどん *じゃがいものツナマヨチーズ *みかん *牛乳	*ミルクパン *煮込みハンバーグ(卵なし) *海藻サラダ *牛乳	*バブリカライスのホワイトソースがけ *コールスローサラダ *シャインマスカット *牛乳	*ご飯 *魚のみそ漬け焼き *キャベツの甘酢和え *豚汁 *牛乳
26日	27日	28日	29日	30日
*ごぼうと大豆のドライカレー *パリパリサラダ *ぶどう *牛乳	*わかめご飯 *魚の味噌マヨネーズ焼き *ゆで野菜のごま和え *けんちん汁 *牛乳	*そぼろサンド *ポトフトマト風味 *パインヨーグルト *牛乳	*さんまの蒲焼き丼 *和風ドレッシングサラダ *もずくと卵のスープ *牛乳	*スパゲッティナポリタン *ブロッコリーサラダ *フレンチスウィートおさつポテト (卵・乳・小麦不使用) *牛乳