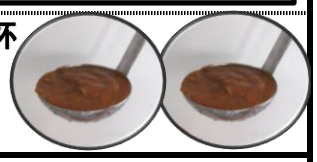
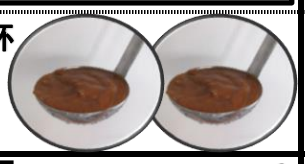
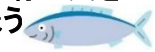
10月　献立カレンダー

☆「ごはん」「牛乳」は、毎日つきます。
☆四角で囲んでいるのは、ランチボックスのおかずです。

月	火	水	木	金
3 かぼちゃのみそ汁 さわらの ゆずしょうゆかけ 筑前煮 梅しそ和え みかん缶 さわらの骨に気をつけて食べましょう	4 ポトフ 鶏肉のから揚げ チャプチェ なます １杯	5 中華スープ 豚肉のしょうが焼き ひじき入りぎょうざ ほうれん草と ちりめんじゃこの和え物 なしゼリー	6 小松菜のみそ汁 ハンバーグ おろしソースかけ ナポリタンスパゲティ フルーツナタデココ ピーマンと竹輪の炒め物	7 ハヤシライス ほうれん草オムレツ キャベツのサラダ マッシュポテト ２杯 
10 スポーツの日 	11 ベーコン入り コンソメスープ 豆腐チャンプルー きびなごカリカリフライ かぼちゃの煮物 ピクルス	12 鶏肉のクリーム煮 いかナゲット ツナのおろし和え 豚ひじきふりかけ １杯	13 豆腐のすまし汁 豚肉のバーベキュー ソースかけ 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のおかか和え ぶどうゼリー ぶどうゼリーの空き容器はストローのゴミ袋に入れてください。	14 わかめのみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ 和風スパゲティ きんぴらごぼう エリンギの ガーリックソテー
17 野菜のすまし汁 みそかつ 高野豆腐の卵とじ 梅肉和え たくあん	18 牛どん チヂミ 白菜のおひたし ひじき豆 １杯	19 じゃがいもの ミルクスープ さけのレモン しょうゆかけ マカロニサラダ 炊き合わせ ツナとキムチの炒め物 さけの骨に気をつけて食べましょう	20 豚じゃが ミンチカツ 切干大根の煮物 パインアップル缶 １杯	21 レタススープ 鶏肉の照り焼き ラタトゥイユ チンゲン菜とえのきの ゆず風味和え さつまいものあま煮
24 ポークカレーライス チキンカツ 小松菜のごま和え 福神づけ ２杯 	25 大根のすまし汁 プルコギ ペペロンチーノ グリーンサラダ みかんゼリー	26 肉団子のスープ煮 さばの塩焼き もやしとささみの和え物 小松菜とツナの炒め物 １杯 さばの骨に気をつけて食べましょう	27 豆腐のみそ汁 ヤンニョムチキン ジャーマンポテト 白菜の煮びたし ふりかけ	28 ミネストローネ 白身魚フライ オイスター炒め かぼちゃのサラダ キャンディーチーズ 白身魚フライの骨に気をつけて食べましょう  キャンディチーズの包装紙はストローのゴミ袋に入れてください。
31 ダッカルビ ポークコロッケ かぼちゃプリン わかめの酢の物 １杯 かぼちゃプリンの空き容器はストローのゴミ袋に入れてください。	 **給食当番は、身支度を しっかり整えましょう** せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。 		**お玉マークを目安に 盛り付けましょう** **マークのない日は汁物です** １杯半	

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう　スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです