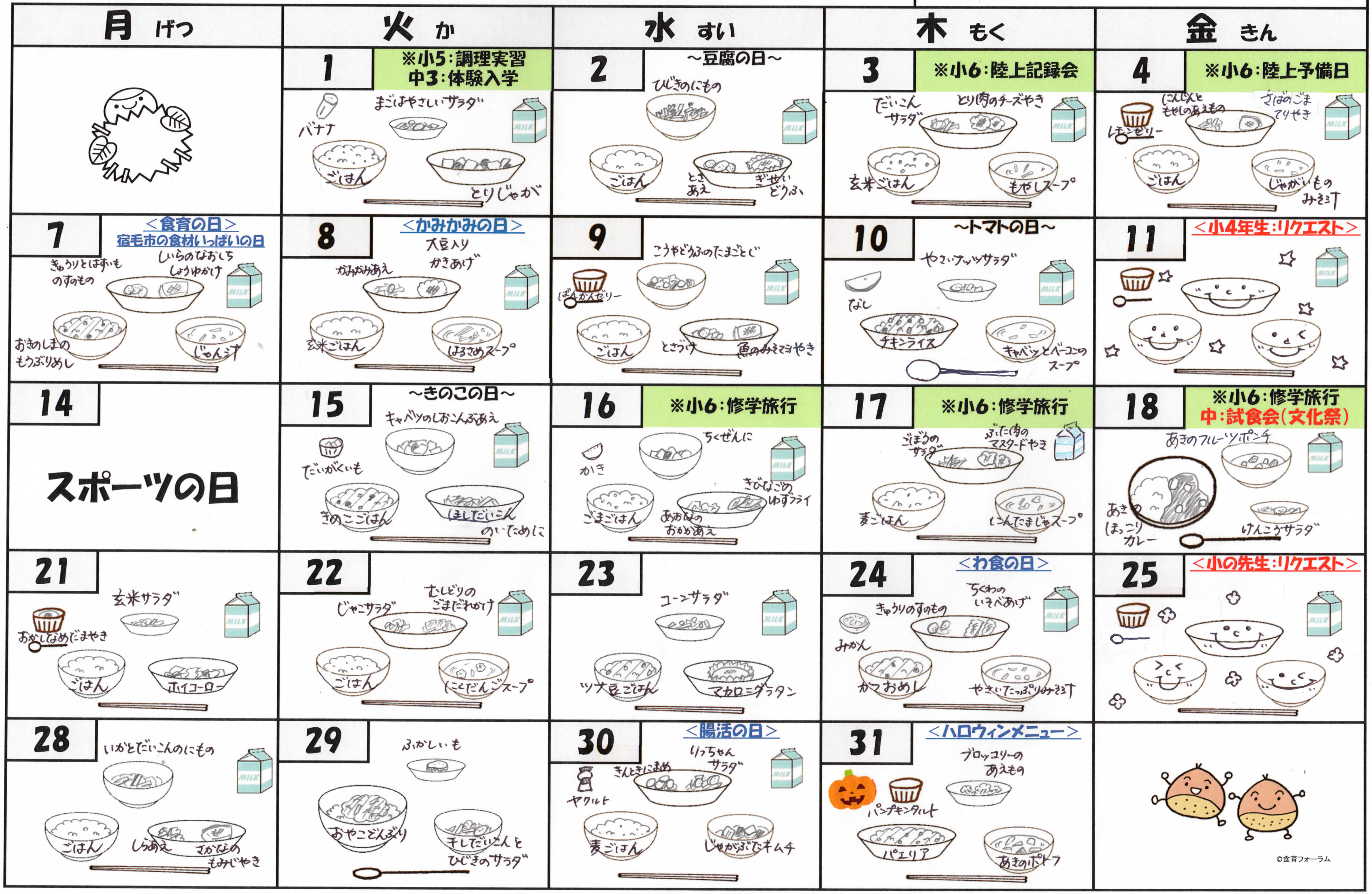
# 10月 もりつけひょう

**10月の給食目標**

じょうぶな体を作ろう



| 月 げつ | 火 か | 水 すい | 木 もく | 金 きん |
|---|---|---|---|---|
|  | 1<br>※小5：調理実習<br>中3：体験入学<br>バナナ<br>まごはやさしいサラダ<br>ごはん<br>とりじゃが | 2<br>～豆腐の日～<br>ひじきのにもの<br>ごはん<br>とさあえ<br>ぎせいどうふ | 3<br>※小6：陸上記録会<br>だいこんサラダ<br>とり肉のチーズやき<br>玄米ごはん<br>もやしスープ | 4<br>※小6：陸上予備日<br>レモンゼリー<br>にんじんともやしのあえもの<br>さばのごまてりやき<br>ごはん<br>じゃがいものみそ汁 |
| 7<br>＜食育の日＞<br>宿毛市の食材いっぱいの日<br>きゅうりとはすいものすのもの<br>しいらのなおしちしょうゆかけ<br>おきのしまのもうぶりめし<br>じゃん汁 | 8<br>＜かみかみの日＞<br>かみかみあえ<br>大豆入りかきあげ<br>玄米ごはん<br>はるさめスープ | 9<br>ばんかんゼリー<br>こうやどうふのたまごとじ<br>ごはん<br>とさづけ<br>魚のみそマヨやき | 10<br>～トマトの日～<br>なし<br>やさいナッツサラダ<br>チキンライス<br>キャベツとベーコンのスープ | 11<br>＜小4年生：リクエスト＞ |
| 14<br>スポーツの日 | 15<br>～きのこの日～<br>だいがくいも<br>キャベツのしおこんぶあえ<br>きのこごはん<br>ほしだいこんのいためた[illegible] | 16<br>※小6：修学旅行<br>かき<br>ちくぜんに<br>ごまごはん<br>あおなのおかかあえ<br>きびなごのゆずフライ | 17<br>※小6：修学旅行<br>ごぼうのサラダ<br>ぶた肉のマスタードやき<br>麦ごはん<br>にんたまじゃスープ | 18<br>※小6：修学旅行<br>中：試食会（文化祭）<br>あきのフルーツポンチ<br>あきのほっこりカレー<br>けんこうサラダ |
| 21<br>おかしなめだまやき<br>玄米サラダ<br>ごはん<br>ホイコーロー | 22<br>じゃこサラダ<br>むしどりのごまだれかけ<br>ごはん<br>にくだんごスープ | 23<br>コーンサラダ<br>ツナ豆ごはん<br>マカロニグラタン | 24<br>＜わ食の日＞<br>みかん<br>きゅうりのすのもの<br>ちくわのいそべあげ<br>かつおめし<br>やさいたっぷりみそ汁 | 25<br>＜小の先生：リクエスト＞ |
| 28<br>いかとだいこんのにもの<br>ごはん<br>しらあえ<br>さかなのもみじやき | 29<br>ふかしいも<br>おやこどんぶり<br>干しだいこんとひじきのサラダ | 30<br>＜腸活の日＞<br>ヤクルト<br>きんときにまめ<br>りっちゃんサラダ<br>麦ごはん<br>じゃがぶたキムチ | 31<br>＜ハロウィンメニュー＞<br>パンプキンタルト<br>ブロッコリーのあえもの<br>パエリア<br>あきのポトフ | ©食育フォーラム |