

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">10月給食だより</div> 朝夕が涼しくなり過ごしやすい季節になりました。天気によって気温差がある時期なので、 体調管理に気を付けましょう。	1 ごはん チキン南蛮 ほうれん草のナムル 洋風スープ <small>○精白米 ○鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ マヨドレ 濃口 砂糖 酢 みりん ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○じゃが芋 人参 ブイヨン</small>	2 牛丼 きゃべつのゆかり和え みそ汁 りんご <small>○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 酒 突きごんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ ゆかり 淡口 ○豆腐 わかめ 黒潮だし 白みそ みりん</small>	3 お弁当 	4 (軽給食) クリームツイスト オレンジジュース プリン お菓子 牛乳
	ぶどう寒天 ビスケット 牛乳	お菓子 牛乳		
7 ごはん 豚肉の生姜焼き コーンサラダ 中華スープ <small>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○太もやし 白菜 中華料理の素</small>	8 きざみきつねうどん さつま芋の天ぷら バナナ <small>○うどん すしあげ かまぼこ わかめ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○さつま芋 天ぷら粉</small>	9 ごはん さわらの煮付け 野菜三色和え すまし汁 オレンジ <small>○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○麩 黒潮だし 淡口 みりん</small>	10 お弁当 	11 ごはん 肉団子のソース煮 マカロニサラダ 洋風スープ フルーツゼリー <small>○精白米 ○肉団子 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○きゃべつ 大根 ブイヨン</small>
りんごケーキ 牛乳	おにぎり(ピラフ) お茶	お菓子 牛乳		バナナマフィン 牛乳
14 スポーツの日 	15 ごはん ささみフライ 切干大根の和え物 中華スープ 黄桃 <small>○精白米 ○ささみ 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○切干大根 人参 きゅうり 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○チンゲン菜 玉ねぎ 中華料理の素</small>	16 (軽給食) おにぎり弁当 お菓子 牛乳	17 お弁当 	18 秋の遠足 
21 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 いんげんのごま和え 洋風スープ りんご <small>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○白菜 大根 ブイヨン</small>	22 卵不使用小山型パン じゃが芋とベーコンの煮込み ドレッシングサラダ 牛乳 バナナ <small>○卵不使用小山型パン ○スバゲティ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン ブイヨン 淡口 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</small>	23 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み もやしの中華サラダ すまし汁 オレンジ <small>○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○太もやし きゅうり 人参 鶏がら 淡口 みりん ごま油 ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん</small>	24 お弁当 	25 秋野菜のカレーライス グリーンサラダ 福神漬け バイナップル <small>○精白米 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ なすび グリンピース カレールウ バイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり フロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</small>
お菓子 牛乳	おにぎり(ちりめんじゃこ) お茶	お好み焼き 牛乳		お菓子 牛乳
28 塩ラーメン ブロッコリーのツナ和え 黄桃 <small>○中華そば 鶏肉 太もやし チンゲン菜 人参 鶏がら 淡口 ○ブロッコリー ツナ 人参 砂糖 酢 淡口 ごま油</small>	29 さつま芋ごはん 鮭の照り焼き 白菜の煮浸し みそ汁 フルーツゼリー <small>○精白米 さつま芋 塩 ○鮭 酒 片栗粉 濃口 砂糖 みりん キャノーラ油 ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○かぶ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</small>	30 ごはん 関東煮 海藻サラダ 中華スープ りんご <small>○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 ○チンゲン菜 ししいたけ 中華料理の素</small>	31 お弁当 	秋は多くの作物が実り、気候も良くなって食欲が増します。夏野菜に比べて水分が少ないので味が濃く甘みが強いのが特徴です。秋の味覚を楽しんでみて下さい♪ 
おにぎり(ひじき) お茶	お菓子 牛乳	揚げパン 牛乳		手作りクッキー 牛乳