

# 北区・東美原区 10月 きゅうしょくこんだてひょう



| 月                                                                                             |  | 火                                                         | 水                                                           | 木                                                        | 金                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                               |  | しよく いく もく ひょう<br>食 育 目 標                                  |                                                             |                                                          |                                                                          |
|               |  | し ぜん めぐ かん しゃ た<br>自然の恵みに感謝して食べよう                         |                                                             |                                                          |                                                                          |
| 5<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>みそしる<br>とりそぼろどん<br>さつまりんご                                               |  | 6<br>こくとうパン<br>ぎゅうにゅう<br>スープに<br>ミートマカロニ                  | 7 さかいっここんだて<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>のっぺいじる<br>こまつなのびたし<br>くるみもち | 8<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>あじのなんばんづけ                 | 2<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こんぶいりおでん<br>やさいのごまず                                |
| 12 スポーツのひ<br> |  | 13<br>ミニパン・あげパン<br>ぎゅうにゅう<br>うずらたまごいりやさいスープ<br>チリコンカン     | 14<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>すきやきふうに<br>さばのごまみそやき                 | 15<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>みそしる<br>わふううめチキン<br>うのはな          | 9 めのあいごデーこんだて<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>キャロットポタージュ<br>にこみミートボール<br>ブルーベリージャム |
| 19<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ワンタン<br>マーボーどうふ                                                        |  | 20<br>おさつパン<br>ぎゅうにゅう<br>ポトフ<br>ハンバーグきのこソース               | 21<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>カレーうどん<br>もやしのいために                   | 22<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マカロニスープ<br>セルフチキンライス<br>かたぬきチーズ   | 16<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>きつねうどん<br>あとのせあげ<br>こまつなとしめじのおひたし                 |
| 26<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>どさんこじる<br>あつあげのみぞれがけ<br>まぜたらあきのふうみごはん                                  |  | 27<br>ミニコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>ポークシチュー<br>コーンキャベツ<br>かぼちゃのケーキ | 28<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>チャンポンめん<br>わかめサラダ                    | 29<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくだんごスープ<br>キャベツとあつあげの<br>あまからいため | 23<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さつまじる<br>しろみざかなフライ<br>やさいソテー                      |
|                                                                                               |  |                                                           |                                                             |                                                          | 30<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>けんちんじる<br>さんまのかばやきふう<br>ひじきのあまに                   |