



10月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前のおやつ	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>スポーツの秋</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>秋の味覚</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>食欲の秋</p> </div> </div> <p>秋と言えば、スポーツの秋、行楽の秋、食欲の秋！秋と結びつく言葉はたくさんありますね。</p>					1	五穀のビスケット					
昼食											豚肉の照り焼き丼 キャベツのスープ ほうれん草のごま和え りんご	
3時のおやつ											きな粉ポテト ミルク	
午前のおやつ	3	バナナ	4	はとむぎおこし	5	こざかなせんべい	6	ビスコ	7	マリービスケット	8	ビスコ
昼食	チキンカレー きゅうりの和え物 きになる野菜		ごはん 味噌汁（大根） サバのゴマ味噌焼き ほうれん草のナムル パイン缶		ごはん じゃが芋とコーンのスープ 豚肉のピカタ 黄桃 もやし中華風和え物		マージンごはん 味噌汁（冬瓜人参） さんまの蒲焼 春雨の和え物 トマト		沖縄そば 野菜炒め ジョアブレン		ドライカレー パパイアの和え物 ヨーグルト スープ（じゃがいも）	
3時のおやつ	黒糖蒸パン ミルク		イーシュー天ぷら 豆乳（フルーツ味）		バナナケーキ ミルク		黒棒 柿 ミルク		わかめおむすび 棒チーズ 桑茶		コーンフレーク バナナ	
午前のおやつ	10		11	焼き芋	12	ヨーグルト	13	胚芽ビスケット	14	カル鉄スティック	15	豆乳ウエハース
昼食	スポーツの日 		ごはん 納豆 パイン缶 味噌汁（麩） 鶏肉と蓮根の甘酢炒め		ごはん 沖縄風味味噌汁 肉じゃが 黄桃 白菜の和え物		ごはん 味噌汁（小松菜とうふ） 魚の味噌マヨ焼き かんぴょういりちー オレンジ		麦ごはん 味付け海苔 ゆし豆腐 豚肉とキャベツのみそ炒め おくらの土佐和え		ごはん 豚汁 かぼちゃとひき肉のあんとし みかん缶	
3時のおやつ			黒糖くすもち ミルク		スイートポテト オレンジ ミルク		バナナマフィン ミルク		アイスクリーム ウエハース 梨		ミルク タンナファクルー	
午前のおやつ	17	バナナ	18	ひじきスティック	19	クラッカー	20	丸ポウロ	21	動物ビスケット	22	ソフトせんべい
昼食	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ ブルーチエ		ごはん 味噌汁（小松菜） 焼きキン南蛮 もやし炒め パイン缶		ごはん シカムドッチ 豆腐チャンプルー パパイアの和え物		ごはん 味噌汁（白菜） お魚ハンバーグ キャベツのサラダ		お子様ランチ ミネストローネ 鶏ささ身のデルモニコ きゅうりの和え物		ピザドック マッシュルームスープ 豆乳（フルーツ味）	
3時のおやつ	アメリカンマフィン ミルク		クッキー・かぼちゃ りんご ミルク		肉まん ミルク		揚げパン ミルク		ホットケーキ 牛乳		おにぎり（さつまいもご飯） お茶・麦茶 オレンジ	
午前のおやつ	24	ぶどうゼリー（Fe）	25	野菜スティック	26	カルシウムせん	27	棒チーズ	28	ハーベストセサミ	29	まがりせんべい
昼食	タコライス コーンスープ 小松菜のサラダ（ツナ）		スタミナ丼 味噌汁（かぼちゃ） パイン缶		ごはん 味噌汁（ほうれん草） 照り焼きチキン ブロッコリーマヨ和え 黄桃		ごはん 納豆 味噌汁（キャベツ） 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ		お弁当の日		オレンジ 焼きそば コーンスープ 白菜の和え物	
3時のおやつ	ココアマフィン ミルク		おからクッキー バナナ ミルク		もずく天ぷら ミルク		芋ケーキ ミルク		ケーキ ミルク		おにぎり（じゃこごま） お茶・麦茶	
午前のおやつ	31	豆乳（フルーツ味）	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>10月は 「食品ロス削減月間」</p>  </div> <div style="flex-grow: 1;"> <p>皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、食べることを無理強いすることのないようにしましょう。</p> </div> <div style="text-align: right;">  <p>もったいない! 食べられたのに</p> </div> </div>									
昼食	ロールパン クリームシチュー（白菜） スタミナサラダ バナナ											
3時のおやつ	味噌おむすび 桑茶											