

# 10月 きゅうしよくこんだてひょう



令和元年度  
菅平小学校

月	火	水	木	金
	1 ・はつがげんまいごはん ・さほのみそに ・わかめのサラダ ・ワンタンじる ・なし	2 ・ごはん ・ささみのチーズピカタ ・フレンチサラダ ・こめこコーンポタージュ	3 ・はつがげんまいごはん ・さんしょくあえ ・きゃべつのこんぶあえ ・ふのみぞしる	4 ・くりごはん ・さかなのもみじやき ・きりほしだいこんのもの ・はくさいときのこのスープ
7 ・むぎごはん ・チーズいりわふうつくね ・いぞかサラダ ・あきやさいのみぞしる	8 ・わかめごはん ・さけのなんぶやき ・からしあえ ・かぼちゃのみぞしる	9 めのあいごデー ・ごはん ・レバーとこおりどうふのケチャップに ・ひじきのマリネ ・かきたまじる	10 ・はつがげんまいごはん ・チキンカツ ・レモンずあえ ・きのこほうれんそうのスープ	11 ・コッペパン ・シチュー ・はくさいとりんごのサラダ ・とうにゅうのパンナコッタ
14 体育の日 	15 ・ひじきむぎごはん ・がんものふくめに ・ツナサラダ ・はくさいとコーンのスープ	16 ・ごはん ・にくじゃが ・こおりどうふのごまあえ ・だいこんのみぞしる	17 ・ごはん ・かぼちゃのキッシュ ・あさづけ ・いものこじる	18 いいはのひ ・はつがげんまいごはん ・ちくわのもみじあげ ・おかかあえ ・とんじる
21 ・ごはん ・おでん ・ごまきなごあえ ・フルーツヨーグルトあえ	22 国民の休日 	23 ・ごはん ・まつかぜやき ・ピーフンいため ・とうふのすましじる	24 ・ごはん ・いかとこおりどうふのチリソース ・もやしのちゅうかあえ ・なめこじる ・かき	25 ちいきしよくざいのひ ・むぎごはん ・きのこカレー ・みそドレッシングサラダ ・りんご
28 ・はつがげんまいごはん ・やきさんまのおろしがけ ・なっとうあえ ・けんちんじる	29 ・ソフトめん ・かやくうどんじる ・えだまめのサラダ ・おやしきふうのざわなまん	30 ・ごはん ・とりにくのワインソースがけ ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・ミルク	31 ハロウインのこんだて ・ごはん ・かぼちゃんやき ・ほうれんそうとコーンのサラダ ・むらくもじる	

すがだいらちゅうがく2ねんきぼうこんだて

めのあいごデー

いいはのひ

ちいきしよくざいのひ

ハロウインのこんだて

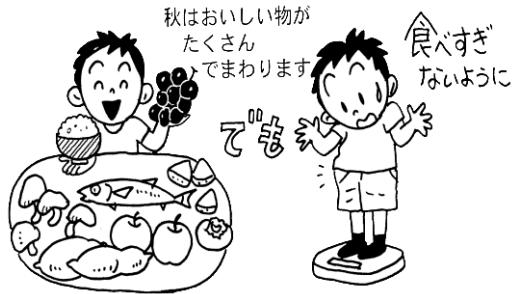
★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。  
★都合により献立を変更することがあります。

☆牛乳が毎日です。

## 旬のたべもの

- 9日(水)目の愛護デー...目によい食材がたくさん入っています。
- 10日(木)菅平中学校2年生の希望献立です。
- 25日(月)地域食材の日...地元でとれるきのこやりんご、じゃが芋等を使って給食を作ります。
- 31日(火)ハロウインの献立...ハロウインにあわせて、かぼちゃを使ったメニューを出します。

なんでも  
たべよう!



**野菜と仲よくなるう。**

野菜ぎらいの人が多いうのですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか？

- ・さんま
- ・柿
- ・はくさい
- ・ごぼう
- ・ねぎ
- ・さば
- ・りんご
- ・さつまいも
- ・栗
- ・キャベツ