



10月もりつけ表



錦城中学校

2日	3日	4日	5日	6日
<p>おじゃがのマヨネーズ風味 ぶどうゼリー 白ごはん ペイザンスープ</p>	<p>ごぼうのピリ辛 ナッツと魚 白ごはん チャンポン麺</p>	<p>揚げぎょうざのりと大根のナムル 白ごはん マーボー豆腐</p>	<p>ヨーグルト和え カレーそぼろごはん 白菜とコーンのスープ</p>	<p>ハタハタのから揚げ ブロッコリーのサラダ 白ごはん 炊き合わせ</p>
9日	10日	11日	12日	13日
<p>スポーツの日</p>	<p>カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ 白ごはん みそ汁</p>	<p>ちくわのごま天ぷら 豆腐チャンプルー ブルーベリータルト 白ごはん みそ汁</p>	<p>焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ 白ごはん のっぺい汁</p>	<p>さばの二色ごはん きのこけんちん汁</p>
16日	17日	18日	19日	20日
<p>みかん 厚揚げの中華丼 ごま酢あえ</p>	<p>ユーリンチー ニラ炒め チーズ 白ごはん もずくと卵のスープ</p>	<p>かき揚げ 糸昆布の炒め物 白ごはん なめこのみそ汁</p>	<p>さばの味噌煮 ごま和え 白ごはん のっぺい汁</p>	<p>チキンカツ ポテトサラダ わかめごはん 白菜のスープ</p>
23日	24日	25日	26日	27日
<p>さんまの生姜煮 おひたし 白ごはん 豚汁</p>	<p>橋立産甘えびのごまからめ りんご 白ごはん 豚肉と白菜のうま煮</p>	<p>ミートボール スパゲティサラダ 白ごはん 卵と野菜のスープ</p>	<p>鮭フライ ほうれん草のソテー ミルクロール 秋味シチュー</p>	<p>だし巻き卵 野菜サラダ 白ごはん ずき焼き煮</p>
30日	31日	<p>今月の給食目標</p> <p>栄養について考えよう</p> <p>ごはんを食べるとこんなにお得</p> <ul style="list-style-type: none"> ★体を動かすエネルギーになる → 炭水化物の働き ★集中力アップ ★腹持ちがよく、太りにくい(適量を食べよう) <p>10月の途中から、給食のごはんは新米に切り替わります</p>		
<p>豚肉の甘酢炒め 白ごはん 海鮮ワンタンスープ</p>	<p>かぼちゃプリン きのこピラフ スープ煮</p>			

ごはんを食べよう!

