



10月もいっつけ表

毎月19日は
食育の日

錦城中学校

今月の給食目標
栄養について
考えよう

今月から給食の
ごはんは 新米
に切り替わります

	1日	2日	3日	4日
	 ヨーグルト和え カレーそぼろごはん 中華スープ	 ユージンチーニラ炒め 白ごはん 中華風たまごスープ	 ごぼうのピリ辛 ブルーベリータルト 白ごはん チャンポン麺	 豚肉と大豆のべっこう煮りんご 白ごはん さつま汁
7日	 きびなごのかりかり揚げ切干大根のサラダ 白ごはん 炊き合わせ	 はべんの天ごら豆腐チャンプルー 白ごはん みそ汁	 ピラフ トマトスープ煮 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ	 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ
14日	 豚肉とれんこんの甘酢からめ 白ごはん 海鮮ワンタンスープ	 いわしの梅煮 茎わかめの炒め物 白ごはん 豚汁	 大豆とコーンのサラダ 白ごはん 車麩の卵とじ	 さばの二色ごはん きのこけんちん汁
21日	 さばの味噌煮 キャベツのおひたし 白ごはん のっぺい汁	 かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのサラダ 白ごはん 白菜のスープ	 五目ごはん だし巻き卵 根菜のごま汁	 ミルクロール 秋味シチュー 厚揚げの中華丼 ごま酢和え
28日	 かき揚げ ごま和え 白ごはん いなりうどん	 ミートボール ポテトサラダ 白ごはん 卵と野菜のスープ	 揚げギョウザ のりと大根の和え物 白ごはん マーボー豆腐	 おじゃがのマヨネーズ風味 わかめごはん パイザンヌスープ
				 Trick or Treat