



10月 もいつけ表



野々市市小学校給食センター

月	火	水 1	木 2	金 3
<div>きゅうしょく りょう 給食のごはんの量は？ がくねん りょう 学年によって量がちがいます！ ◎1年生・・・130g ◎2年生・・・140g ◎3年生・・・155g ◎4年生・・・165g ◎5年生・・・175g ◎6年生・・・190g ごはんは、脳や体を動かす エネルギーげんです。 しっかりたべましょう。</div> <div></div>	<div>シュウマイ 2こ やさいのピリから</div> <div></div> <div>ごはん あんかけ ラーメン</div> <div></div>	<div>さけのマヨネーズやき はりはりあえ</div> <div></div> <div>ごはん とうにゅうじる</div> <div></div>	<div>とりにくのごめこからあげ パンサンスー</div> <div></div> <div>ごはん マーボーどうふ</div> <div></div>	
6	7	8	9	10
<div>ぶたにくとうすらたまごの てりあえ</div> <div></div> <div>おつきみゼリー ごはん さといもの みそしる</div> <div></div> <div>お月見のこんだて</div>	<div>ツナわかめサラダ</div> <div></div> <div>ポークハヤシ (むぎごはん)</div> <div>ぐをかける</div> <div></div>	<div>うんどうかい！</div> <div></div>	<div>うんどうかい！ よびび</div> <div></div>	<div>あじフライ ビタミンサラダ</div> <div></div> <div>ひじきふりかけかぼちゃの ごめこチャウダー</div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>目によいこんだて</div>
13	14	15	16	17
<div>スポーツのひ</div> <div></div>	<div>ハンバーグ ごぼうサラダ</div> <div></div> <div>ごはん あつあげの みそしる</div> <div></div>	<div>ラザニア</div> <div></div> <div>チキンピラフ キャベツの スープ</div> <div></div>	<div>フルーツあんんに</div> <div></div> <div>ぐをかける</div> <div>いためピンバ (むぎごはん)</div> <div>ワンタン スープ</div> <div></div>	<div>さかなのさいきょうやき みずなしおこんぶのあえもの</div> <div></div> <div>ごはん にくどうふ</div> <div></div> <div>きょうとふのこんだて</div>
20	21	22	23	24
<div>ピリからチキン ひじきのマヨネーズサラダ</div> <div></div> <div>ごはん はるさめスープ</div> <div></div>	<div>ししゃものいそてんぷら 2び えどっこに</div> <div></div> <div>ごはん じゃがいもの みそしる</div> <div></div>	<div>はるまき もやしのナムル</div> <div></div> <div>ごはん にくだんごの スープ</div> <div></div>	<div>りんごジャム スパゲッティナポリタン</div> <div></div> <div>しょうパン (1～3ねん1まい) (4～6ねん2まい)</div> <div>あきあじ シチュー</div> <div></div>	<div>オイマヨグラタン</div> <div></div> <div>わかめごはん とうふの みそしる</div> <div></div>
27	28	29	30	31
<div>まつかぜやき とうふとツナのサラダ</div> <div></div> <div>ごはん さつまいもの みそしる</div> <div></div>	<div>さばのみそに こんにゃくのきんぴら</div> <div></div> <div>ごはん さわにわん</div> <div></div>	<div>フルーツミルクゼリー</div> <div></div> <div>ポークカレー (むぎごはん)</div> <div>ぐをかける</div> <div></div>	<div>だいずとさつまいもの ごまからめ りんご</div> <div></div> <div>ごはん ぶただいこん</div> <div></div>	<div>フライドチキン ジャーマンポテト</div> <div></div> <div>ごはん きこの みそしる</div> <div></div>