



10月 もりつけ表

野々市市小学校給食センター



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