


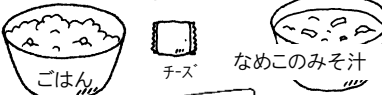

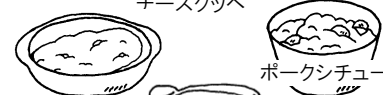






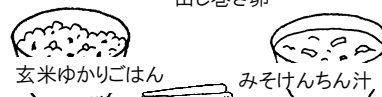





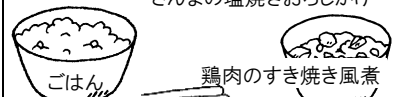

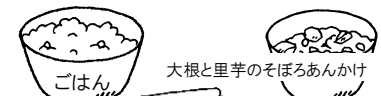

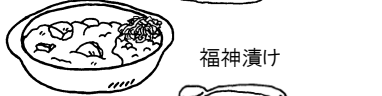

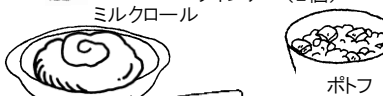

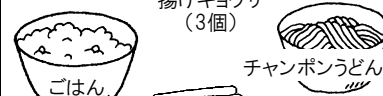



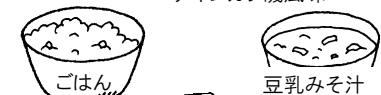




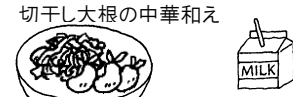
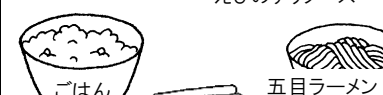

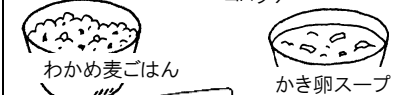

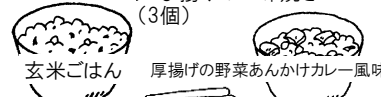
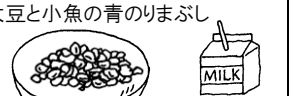

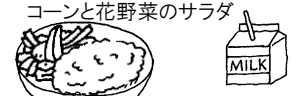






10月給食献立もりつけ表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>1 ナムル</p>  <p>ししゃもフライ(2個)</p>  <p>ごはん</p> <p>ふりかけ マーボー豆腐</p>	<p>2 ごぼうサラダ</p>  <p>鶏のしょうが焼き</p>  <p>ごはん</p> <p>チーズ なめこのみそ汁</p>	<p>3 海藻サラダ</p>  <p>りんご</p>  <p>チーズクッペ</p> <p>ポークシチュー</p>	<p>4 磯香和え</p>  <p>さばの南蛮漬け</p>  <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>5 ブロッコリーのサラダ</p>  <p>オムライス</p>  <p>ごはん</p> <p>フルベリーゼリー</p> <p>ベイザンヌスー</p>
<p>8</p>  <p>体育の日</p>	<p>9 れんごんのきんぴら</p>  <p>出し巻き卵</p>  <p>ごはん</p> <p>玄米ゆかりごはん</p> <p>みそけんちん汁</p>	<p>10 キャベツとコーンのサラダ</p>  <p>飛び魚バーグフライ</p>  <p>ごはん</p> <p>バターロール</p> <p>にんじんポタージュ</p>	<p>11 ふくらぎの甘酢あんからめ</p>  <p>みかん</p>  <p>ごはん</p> <p>中島菜麦ご飯</p> <p>かき卵スープ</p>	<p>12 ごま和え</p>  <p>さんまの塩焼きおろしかけ</p>  <p>ごはん</p> <p>鶏肉のすき焼き風煮</p>
<p>15 わかめとキャベツの和え物</p>  <p>サバの味噌煮</p>  <p>ごはん</p> <p>大根と里芋のそぼろあんかけ</p>	<p>16 フルーツくず玉</p>  <p>カレーライス</p>  <p>ごはん</p> <p>福神漬け</p>	<p>17 ツナサラダ</p>  <p>マッシュルーム</p>  <p>ごはん</p> <p>ウィンナー(2個)</p> <p>ミルクロール</p> <p>ポトフ</p>	<p>18 ほうれん草と切干の中華和え</p>  <p>揚げギョウザ(3個)</p>  <p>ごはん</p> <p>チャンポンうどん</p>	<p>19 スイートポテトサラダ</p>  <p>マーメレードチキン</p>  <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>
<p>22 おひたし</p>  <p>チキンカツ磯風味</p>  <p>ごはん</p> <p>豆乳みそ汁</p>	<p>23 コールスローサラダ</p>  <p>牛肉ピラフ</p>  <p>ごはん</p> <p>ヨーグルト</p> <p>野菜スープ</p>	<p>24 小松菜のサラダ</p>  <p>キャロットパン</p>  <p>ごはん</p> <p>鮭の香草パン粉焼き</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>25 切干し大根の中華和え</p>  <p>えびのチリソース</p>  <p>ごはん</p> <p>五目ラーメン</p>	<p>26 野菜ソテー</p>  <p>コロケ</p>  <p>ごはん</p> <p>わかめ麦ごはん</p> <p>かき卵スープ</p>
<p>29 ザーサイとキャベツの中華和え</p>  <p>さつま揚げの三味焼き(3個)</p>  <p>ごはん</p> <p>玄米ごはん</p> <p>厚揚げの野菜あんかけカレー風味</p>	<p>30 大豆と小魚の青のりまぶし</p>  <p>そぼろずし</p>  <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>31 コーンと花野菜のサラダ</p>  <p>胚芽パン</p>  <p>ごはん</p> <p>ハンバーグマトソース</p> <p>かぼちゃスープ</p>	<p>10月10日は目の愛護デーです！👁️👁️ 目に良い食べ物を食べましょ！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p>ブルーベリー</p> <p>アントシアニンが目の疲れをとる！</p>  </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffe0e0;"> <p>にんじん</p> <p>ビタミンAが目の健康を保つ！</p>  </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p>ほうれんそう</p> <p>βカロテンで視力回復！</p>  </div> </div>	