

# 10月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
<p><b>* 10月の給食目標 *</b></p> <p><b>食べ物の働きを知ろう</b></p>	<p>1 鯖の竜田揚げ</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>2 春巻き</p> <p>ごはん 味噌ラーメン</p>	<p>3 だしまき卵</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>4 ポークのマーマレードからめ</p> <p>米粉パン オータムシチュー</p>
<p>7 がすえびから揚げ</p> <p>ごはん マーボー春雨</p>	<p>8 鰯蒲焼き風</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>9 豚肉の味噌炒め</p> <p>ごはん たまごスープ</p>	<p>10</p> <p>ビーフカレー</p>	<p>11</p> <p>揚げパン お豆のポトフ</p>
<p>14</p>	<p>15 魚の甘酢あんからめ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>16 豚肉の味噌焼き</p> <p>ごはん なめこのっぺい汁</p>	<p>17 ヨーグルト</p> <p>オムライス</p>	<p>18 チキンカツ</p> <p>ミルクロール ポークビーンズ</p>
<p>21</p> <p>中華どんぶり わかめスープ</p>	<p>22</p>	<p>23 セレクト カレイのカレー揚げ または、あじフライ みかん</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>24 焼き肉炒め</p> <p>焼き肉手巻き</p>	<p>25 鮭のレモンバターソース</p> <p>米粉パン キャロットクリームスープ</p>
<p>28 ハタハタのからあげ 3尾</p> <p>ごはん すぎやき風煮</p>	<p>29 さつまいもと大豆の揚げ煮</p> <p>ごはん まいたけ卵とじ</p>	<p>30 ハンバーグきのこソース</p> <p>ごはん コンソメジュリアン</p>	<p>31 かぼちゃプリン</p> <p>肉みそ丼 春雨スープ</p>	<p><b>目の愛護デー</b></p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。</p>