

10月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>2 がすえびから揚げ 3~4個</p> <p>牛乳 白飯 マーボー豆腐</p>	<p>3 サンマの塩焼き</p> <p>牛乳 お月見団子 白飯 鶏と里芋の旨煮</p>	<p>4 ボイルウインナー 2本</p> <p>牛乳 焼きそば 白飯 チゲソイのスープ</p>	<p>5 豚肉の味噌炒め</p> <p>牛乳 ごはん たまごスープ</p>	<p>6 とり天</p> <p>牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮</p>
<p>9</p>	<p>10 鰯蒲焼き風 2枚</p> <p>牛乳 まんてんブルーベリー 白飯 ひじきとれんこんの炒り煮 みそ汁</p>	<p>11 ごぼうサラダ</p> <p>牛乳 揚げパン 白飯 お豆のポトフ</p>	<p>12 もやしとウインナーのバターソテー</p> <p>牛乳 ごはん 味噌ラーメン</p>	<p>13</p> <p>牛乳 フルーツカクテルゼリー ビーフカレー</p>
<p>16 ハタハタのからあげ 3尾</p> <p>牛乳 ごはん すきやき風煮</p>	<p>17 豚肉の味噌焼き</p> <p>牛乳 金時草和え 白飯 なめこののっぺい汁</p>	<p>18 てりやきチキン</p> <p>牛乳 マヨネーズ 白飯 添えやさい 豚芽パンズ ポークビーンズ</p>	<p>19</p> <p>牛乳 ケチャップ 白飯 コンソメジュリアン</p>	<p>20</p> <h2>簡易給食</h2> <ul style="list-style-type: none"> ★オレンジジュース ★ウインナーロールパン ★ポテトチーズパン ★ヨーグルト
<p>23 魚の甘酢あんからめ</p> <p>牛乳 ごはん ワンタンスープ</p>	<p>24</p> <p>牛乳 てまきのり 白飯 焼き肉手巻き 薩摩汁</p>	<p>25 ポークのマーメレードからめ</p> <p>牛乳 白菜のサラダ 白飯 くりときのこのシチュー</p>	<p>26 セレクト</p> <p>牛乳 鯖の竜田揚げ 鶏の竜田揚げ りんご れんこんの金平 白飯 わかめのみそ汁</p>	<p>27 さつまいもと大豆の揚げ煮</p> <p>牛乳 あさりのしぐれ煮 白飯 まいたけ卵とじ</p>
<p>30 ししゃもフライ 3尾</p> <p>牛乳 ゆかり和え 白飯 おでん</p>	<p>31</p> <p>牛乳 かぼちゃプリン 白飯 春雨スープ</p>	<p>* 10月の給食目標 *</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> <p>食べ物の働きを知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> 緑黄色野菜 → 目の乾燥を防ぐ 魚 → 視力低下を防ぐ ブルーベリー → 目をつかれにくくする 		