




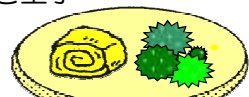







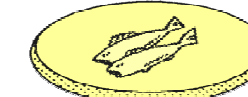










月	火	水	木	金
<p>* 10月の給食目標 *</p> <p>食 べ 物 の 働 き を 知 ろ う</p>	<p>目の愛護デー</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。</p> 		<p>1 春巻き</p>  <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>2 鮭のごま衣揚げ</p>  <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>いものこスープ</p>
	<p>5</p>  <p>牛乳</p> <p>型抜きチーズ</p> <p>あさりのトマトピラフ</p> <p>ポトフ</p>	<p>6 大豆と小魚のごまからめ</p>  <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>わかめごはん</p> <p>沢煮椀</p>	<p>7 だし巻き玉子</p>  <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p>	<p>8 いわしのかば焼き</p>  <p>牛乳</p> <p>小松菜のごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉と野菜のうま煮</p>
<p>12 焼き肉</p>  <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>13 たらのケチャップからめ</p>  <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>スープ煮</p>	<p>14</p>  <p>牛乳</p> <p>まいたけ入り親子丼</p> <p>白玉汁</p>	<p>15 さばのごま照り焼き</p>  <p>牛乳</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>16 鶏肉のマーマレード焼き</p>  <p>牛乳</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>ミルクロール</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p>
<p>19 豆入り酢豚</p>  <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>20 きびなごフライ 2尾</p>  <p>牛乳</p> <p>ずし飯</p> <p>さつますもじ</p> <p>さつまい</p>	<p>21 鶏肉のマスタード焼き</p>  <p>牛乳</p> <p>切干大根のかみかみ和え</p> <p>ごはん</p> <p>肉豆腐</p>	<p>22 大学いも</p>  <p>牛乳</p> <p>しそひじき</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜</p>	<p>23 ハンバーグきのこソース</p>  <p>牛乳</p> <p>胚芽パン</p> <p>たまごスープ</p>
<p>26 鶏肉の玉ねぎソース</p>  <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>27</p>  <p>牛乳</p> <p>フルーツ豆乳ゼリー</p> <p>カレーライス</p>	<p>28 ポークシューマイ 2個</p>  <p>牛乳</p> <p>中華あえ</p> <p>ごはん</p> <p>五目ラーメン</p>	<p>29 揚げあじのごまだれ</p>  <p>牛乳</p> <p>れんこんとひじきの炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>コーンかき卵スープ</p>	<p>30</p>  <p>牛乳</p> <p>パンネペロンチーノ</p> <p>揚げパン</p> <p>ポークビーンズ</p>