令和　5　年度

10月給食盛り付け表

寺井 中学校

月	火	水	木	金
2 牛乳 フルーツカクテル カレーライス	3 えびシューマイ(3個) 牛乳 ハリハリ漬け ごはん ごはん うずら卵と豆腐の中華煮	4 メンチカツ 牛乳 ゆかり和え ごはん ごはん じゃがいものピリ辛煮	5 大豆と小魚のごまからめ 牛乳 ごはん ごはん ちゃんこうどん	6 さわらのガーリックマヨネーズ焼き 牛乳 グレープゼリー ハムサラダ 米粉パン 野菜スープ
9 スポーツの日	10 牛乳 ブルーベリータルト ごはんに具を盛り付けます。 ごはん 豚きのこ丼 ほうとう	11 牛乳 ごはんに具を盛り付けます。 ごはん 親子丼 白玉汁	12 鶏肉のから揚げ 牛乳 塩こんぶナムル ごはん ごはん ニラの中華スープ	13 鮭フライ 牛乳 野菜ソテー ミルクロール オータムシチュー
16 ぶりの照り焼き 牛乳 ほうれん草のいそか和え ごはん ごはん 豚汁	17 ヤンニョムチキン 牛乳 もやし炒め ごはん ごはん 春雨スープ	18 牛乳 カラフル味噌きんぴら きのこごはん きのこごはん いものこ汁	19 だし巻き卵 牛乳 ひじきの炒め煮 ごはん ごはん 生揚げのカレーそぼろ	20 ツナソテー 牛乳 チョコ大豆クリーム ガーリックトースト ミートボールスープ
23 春巻き 牛乳 茎わかめの中華和え ごはん ごはん みそラーメン	24 鶏肉のみそ炒め 牛乳 ヨーグルト ごはん ごはん けんちん汁	25 牛乳 ごはんに具を盛り付けます。 大学いも ごはん こぎつね丼 なめこと豆腐のみそ汁	26 さばの塩焼き 牛乳 炒めなます ごはん ごはん 肉じゃが	27 ハンバーグきのこソースかけ 牛乳 キャベツソテー ミルクロール フラムチャウダー
30 ししゃもフライ(2尾) 牛乳 ブロッコリーのごま和え ごはん ごはん 車麩の卵とじ	31 豚肉のレモンジンジャー炒め 牛乳 りんご ごはん ごはん 鶏塩こうじ汁	＊10月の給食目標＊ 食べ物の働きを知ろう		

10月25日（水）は絵本献立です

毎月23日は「いしかわ学校読書の日」です。読書活動の推進や充実をめざした取り組みが行われています。学校給食でも、絵本に登場するおいしそうな料理が登場します。10月25日（水）は、
「おとうふ百ちょう あぶらげ百まい」（作：三田村信行）と
「ぎょうれつのできるレストラン」（作：ふくざわゆみこ）に
登場する料理を取り入れます！どの料理が出るか楽しみにしていてくださいね！