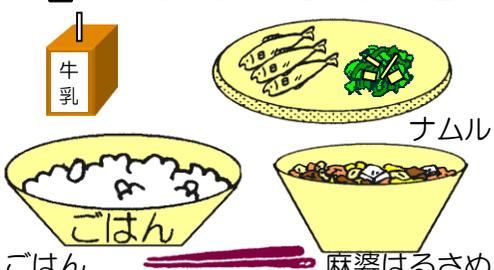
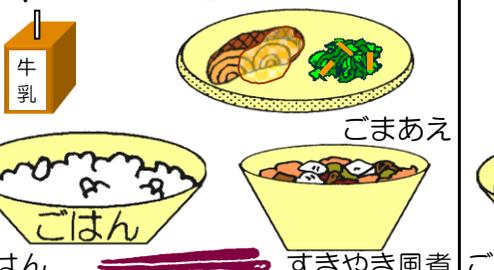
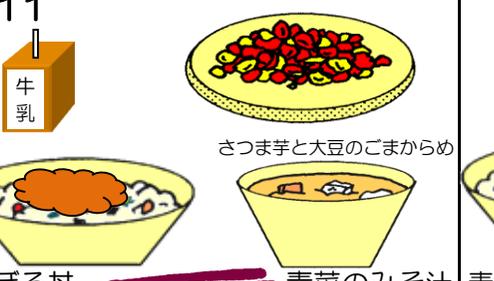
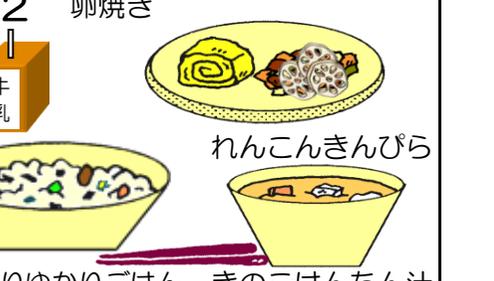
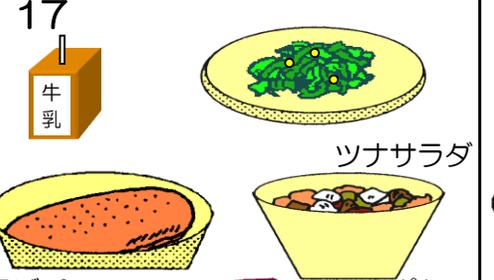
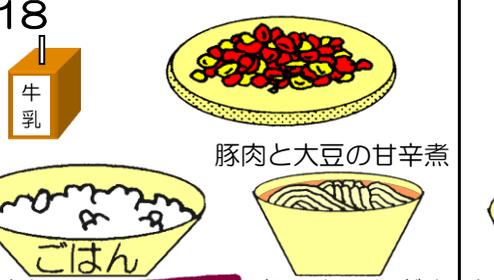
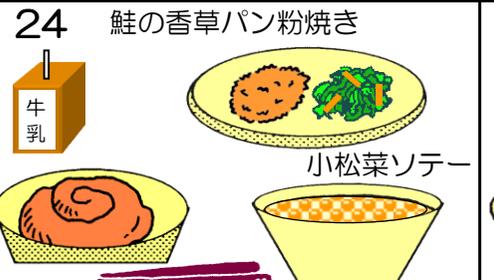
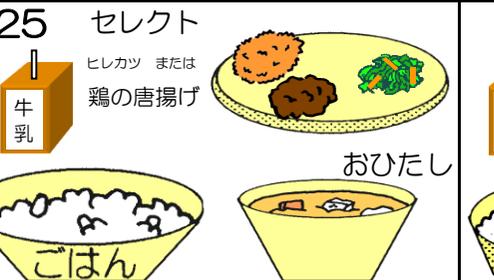
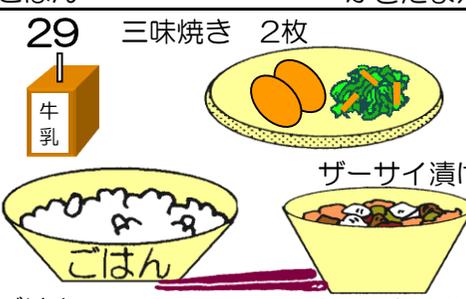
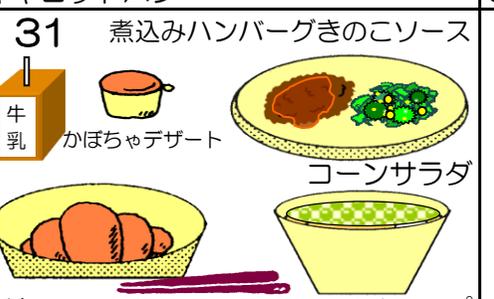


# 10月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>1</p>  <p>牛乳 ケチャップ オムライス パイザンヌスープ</p>	<p>2</p> <p>ハタハタのから揚げ 3個</p>  <p>牛乳 ごはん ナムル 麻婆はるさめ</p>	<p>3</p> <p>りんご</p>  <p>牛乳 ごはん チーズクック 海草サラダ ビーフシチュー</p>	<p>4</p> <p>あじの南蛮漬け</p>  <p>牛乳 ごはん ごまあえ すきやき風煮</p>	<p>5</p> <p>豚肉の生姜焼き</p>  <p>牛乳 ごはん ごぼうサラダ なめこのみそ汁</p>
<p>8</p> 	<p>9</p> <p>サンマの塩焼き</p>  <p>牛乳 ごはん 磯香あえ 豚大根</p>	<p>10</p> <p>いかのフリッター</p>  <p>牛乳 ごはん ブルーベリーデザート ブロッコリーサラダ ミルクロール 人参ポターシュ</p>	<p>11</p>  <p>牛乳 ごはん さつま芋と大豆のごまからめ そぼろ丼 青菜のみそ汁</p>	<p>12</p> <p>卵焼き</p>  <p>牛乳 ごはん れんこんきんぴら 麦入りゆかりごはん きのこけんちん汁</p>
<p>15</p> <p>鶏肉のマーメレードソース</p>  <p>牛乳 ごはん ポテトサラダ 豚汁</p>	<p>16</p> <p>さばのみそ煮</p>  <p>牛乳 ごはん わかめの酢の物 大根と里芋のそぼろあんかけ</p>	<p>17</p>  <p>牛乳 ごはん 揚げパン ツナサラダ ポトフ</p>	<p>18</p>  <p>牛乳 ごはん 豚肉と大豆の甘辛煮 ちゃんこうどん</p>	<p>19</p>  <p>牛乳 ごはん フルーツくず玉 カレーライス</p>
<p>22</p> <p>豚肉の味噌炒め</p>  <p>牛乳 ごはん かきたま汁</p>	<p>23</p> <p>春巻き</p>  <p>牛乳 ごはん 割り干し大根の中華和え 五目ラーメン</p>	<p>24</p> <p>鮭の香草パン粉焼き</p>  <p>牛乳 ごはん キャロットパン 小松菜ソテー さつまいもの米粉クリームスープ</p>	<p>25</p> <p>セレクト</p>  <p>牛乳 ごはん ヒレカツ または 鶏の唐揚げ おひたし 根菜みそ汁</p>	<p>26</p>  <p>牛乳 ごはん ヨーグルト コールスローサラダ 牛肉ピラフ やさいスープ</p>
<p>29</p> <p>三味焼き 2枚</p>  <p>牛乳 ごはん ザーサイ漬け あさりと厚揚げの中華煮</p>	<p>30</p> <p>ふくらぎの甘酢あんからめ</p>  <p>牛乳 ごはん のりふりかけ またけの卵とじ</p>	<p>31</p> <p>煮込みハンバーグきのこソース</p>  <p>牛乳 ごはん かぼちゃデザート コーンサラダ バターロール コンソメスープ</p>	<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>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> 	