

# 10月もいっつけ表

HAPPY HALLOWEEN

毎月19日は  
**食育の日**

今月の給食目標

**運動と食事の関係  
について考えよう**



★：行事に関連した献立  
🐟：今月のおさかな給食

	<p>1日(火)</p> <p>豚肉とれんこんの甘酢からめ</p> <p>白ごはん</p> <p>海鮮ワンタンスープ</p>	<p>2日(水)</p> <p>おじゃがのマヨネーズ風味</p> <p>わかめごはん</p> <p>ペイザンヌスープ</p>	<p>3日(木)</p> <p>大豆とコーンのサラダ</p> <p>白ごはん</p> <p>車麩の卵とじ</p>	<p>4日(金)</p> <p>1・2年生 給食なし</p> <p>厚揚げの中華丼</p> <p>ごま酢和え</p>
<p>7日(月)</p> <p>かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのサラダ</p> <p>白ごはん ふりかけ</p> <p>白菜のスープ</p>	<p>8日(火)</p> <p>はべんの天ぷら 豆腐チャンプルー</p> <p>白ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>9日(水)</p> <p>ごぼうのピリ辛</p> <p>白ごはん</p> <p>チャンポン麺</p>	<p>10日(木)</p> <p>鯖の二色ごはん</p> <p>きのこけんちん汁</p>	<p>11日(金)</p> <p>カレーライス 福神漬</p> <p>ツナと野菜のサラダ</p>
<p>14日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日(火)</p> <p>小さいお椀</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ミルクロール</p> <p>加賀しずく梨ゼリー</p> <p>焼きそば</p>	<p>16日(水)</p> <p>ユーリンチー ニラ炒め</p> <p>白ごはん</p> <p>中華風たまごスープ</p>	<p>17日(木)</p> <p>きびなごのかりかり揚げ 切干大根のサラダ</p> <p>白ごはん</p> <p>炊き合わせ</p>	<p>18日(金)</p> <p>きびなごのかりかり揚げ 2尾</p> <p>五目ごはん だし巻き卵</p> <p>根菜のごま汁</p>
<p>21日(月)</p> <p>かき揚げ ごま和え</p> <p>白ごはん</p> <p>いなりうどん</p>	<p>22日(火)</p> <p>れんこんピラフ 鮭フライ</p> <p>白ごはん</p> <p>秋味シチュー</p>	<p>23日(水)</p> <p>ごはんのお椀</p> <p>カレーそば ごはん</p> <p>ヨーグルト和え</p>	<p>24日(木)</p> <p>豚肉と大豆のべっこう煮 りんご</p> <p>白ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>25日(金)</p> <p>ミートボール ポテトサラダ</p> <p>白ごはん</p> <p>卵と野菜のスープ</p>
<p>28日(月)</p> <p>揚げギョウザ のりと大根の和えもの</p> <p>揚げギョウザ 2つ</p> <p>白ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>29日(火)</p> <p>いわしの梅煮 茎わかめの炒めもの</p> <p>白ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>30日(水)</p> <p>焼肉ライス</p> <p>白ごはん</p> <p>さつまいもとお豆のサラダ</p>	<p>31日(木) HALLOWEEN 献立</p> <p>★かぼちゃプリン</p> <p>ピラフ</p> <p>トマトスープ煮</p>	