

# 10月

| 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   |
|---|---|--|---|---|
| 02 牛乳<br>食パン ブルーベリージャム<br>タンドリーチキン<br>マカロニサラダ<br>白菜シチュー                             | 03 牛乳<br>キムチごはん<br>から揚げ<br>ポテトサラダ<br>アルファベットスープ<br>さつまいもタルト                         | 04 牛乳<br>ごはん<br>浜坂ちくわのカレー揚げ<br>根菜サラダ<br>白菜スープ  | 05 牛乳<br>まんぷくまめごはん<br>サバのネギ味噌焼き<br>梅かつお和え<br>もずくのすまし汁                                 | 06 牛乳<br>ごはん<br>手作り魚ロッケ<br>おかか和え<br>豆腐のみそ汁  |
|    |    |    |    |    |
|   | <b>【西小 希望献立】</b>  | <b>【カミカミメニュー】</b>  | <b>【睡眠の質 向上メニュー】</b>  |   |
| 09<br>スポーツの日  | 10 牛乳<br>ごはん<br>魚のもみじ焼き<br>きのこ和え<br>かぼちゃとなすのみそ汁                                     | 11 牛乳<br>ごはん<br>味噌チキンカツ<br>カラフルサラダ<br>麩のすまし汁   | 12 牛乳<br>ごはん<br>浜坂ちくわのグラタン<br>白菜の甘酢和え<br>大根のみそ汁                                       | 13 牛乳<br>さつまいもごはん<br>焼きカレー<br>ハリハリ漬け<br>いなか汁  |
|   |  |  |  |  |
|   | <b>【目の愛護デー献立】</b>   |  |   | <b>【カミカミメニュー】</b>   |
| 16 牛乳<br>みそラーメン<br>大学いも<br>ひじきサラダ   | 17 牛乳<br>ごはん<br>豚肉のしょうが炒め<br>中華風和え物<br>大根の中華スープ                                     | 18 牛乳<br>ごはん<br>サワラの西京焼き<br>五目煮豆<br>かきたま汁  | 19 牛乳<br>鶏ごぼうごはん<br>カマスのフライ<br>ほうれん草のおひたし<br>さつま汁                                     | 20 牛乳<br>ごはん<br>中華風玉子焼き<br>さつまいもサラダ<br>エビボールスープ                                       |
|  |  |  |  |  |
|   |   | <b>【カミカミメニュー】</b>  | <b>【はぼたん給食】</b>   |   |
| 23 牛乳<br>背割りコッペパン<br>チキンフランク<br>(個食ケチャップ)<br>インディアンキャベツ<br>ミネストローネ                  | 24 牛乳<br>麦ごはん<br>秋野菜カレー<br>つぼ漬け和え<br>新温泉町新興梨  | 25 牛乳<br>セルフオムライス<br>(チキンライス・オムライスシート)<br>(個食ケチャップ)<br>ブロッコリーサラダ<br>かぼちゃのポタージュ       | 26 牛乳<br>ごはん<br>アカエビのチリソース<br>ゆかり和え<br>なめこ汁   | 27 牛乳<br>菜めし<br>イワシのみりん干し<br>茎わかめのきんぴら<br>じゃがいものみそ汁                                   |
|  |  |  |  |  |
|   |   | <b>【ハロウィンメニュー】</b>   | <b>【ふるさとメニュー】</b>   | <b>【カミカミメニュー】</b>   |
| 30 牛乳<br>三尾産わかめうどん<br>さつまいものかき揚げ<br>湯葉と小松菜の和え物                                      | 31 牛乳<br>ごはん<br>レモンバジルナゲット<br>浜坂ちくわのみそサラダ<br>中華コーンスープ                               |  |   |   |
|  |  |  |   |   |
| <b>【カミカミメニュー】</b>   |   |  |   |   |

※作業工程の都合により、25日(水)と27日(金)の献立は、給食日よりと異なります。