

月				火				水				木				金			
平均栄養摂取量				今月の給食目標				1				2				3			
				地場産物について 知ろう。				ごはん 牛乳				和風キノコスパゲティ 牛乳				ごはん 牛乳			
				10月の地場産食材の活用については、 裏面の『食育だより』をごらんください。				みそ汁《じゃがいも・玉ねぎ・しめじ》				みそ汁《じゃがいも・玉ねぎ・しめじ》				みそ汁			
								さんまのおかか				フルーツヨーグルト				いろいろシシューマイ			
								みそおでん				きいちゃん				りんご			
								みそおでんに入っている『うずら卵』は 口の中でつるんとすべりやすいので、 のどつまりしなないようによくかんでたべてね。				運動したり、勉強するための エネルギーになるよ！ きいちゃんの食べ物は何かな？							
6 十五夜 行事食				7				8				9				10			
チキンカレー 牛乳				こくとうパン 牛乳				まいたけごはん 牛乳				あんかけ焼きそば 牛乳				ぶた丼 牛乳			
お月見フルーツゼリー				じゃがいものスープ				かきたま汁（こんぶだし）				はるまき				みそ汁《たまご・玉ねぎ・とうふ》			
さいころコロッケ				やさしいコロッケ				白身魚フライ				フルーツ白玉				だいがくいも			
ごぼうサラダ				ごぼうサラダ				ブロックリーのおかか和え				あんかけ焼きそばに入っている『うずら卵』は 口の中でつるんとすべりやすいので、 のどつまりしなないようによくかんでたべてね。							
13				14				15				16				17			
スポーツの日				せわりパン 牛乳				ごはん 牛乳				なめこうどん 牛乳				ごはん 牛乳			
コンソメスープ				コンソメスープ				さつまいも				チキンカツ				もずくスープ			
ウインナーのカレーソース				ウインナーのカレーソース				ホットザンギ風味フライ				ヨーグルト				チャブチェ			
えだまめサラダ				えだまめサラダ				ゆかり和え								ナムル			
20				21 さわら小学校5年生 セレクト給食				22				23				24			
ごはん 牛乳				ソフトフランスパン 牛乳				ごはん 牛乳				スパゲティミートソース 牛乳				しおやきそば 牛乳			
みそ汁《卵・もやし・長ねぎ》				コーンポタージュ				みそ汁《じゃがいも・油あげ》				ミートボール 1人 2こずつ				ぶた肉ステーキ			
肉じゃが				パンブキンアンサンブルエッグ				サバ生蒸しうゆ焼き				フルーツクリームあえ				りんご			
甘酢和え				ぶどうゼリー				ほうれん草のごまあえ				あかちゃん							
みどりちゃん				パンは一口サイズにちぎってたべてね				『サバ生蒸しうゆ焼き』は、 ほねにきをつけてながらたべてね。											
27				28				29				30				31			
ごはん 牛乳				ココアパン 牛乳				ほたてごはん 牛乳				ソースやきそば 牛乳				中華丼 牛乳			
みそ汁《とうふ・なめこ》				やさしいスープ				みそ汁《じゃがいも・わかめ・長ねぎ》				あげきょうざ				わかめスープ			
とり肉のうめマヨネーズやき				チーズインハンバーグ				アジフライ				ラ・フランスゼリー				マロニーサラダ			
なっとう				じゃがいものバター煮				ほうれん草とえのきの和え物								中華丼に入っている『うずら卵』は 口の中でつるんとすべりやすいので、 のどつまりしなないようによくかんでたべてね。			