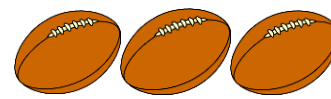




# 10月のこんだて(4・5・6年)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1  パン・牛乳 バター いかのリングあげ 南アフリカ クスクスのスープ O	2 ごはん・牛乳 森の焼ハンバーグ(オープン) みそしる C	3 パン・牛乳 かぼちゃコロツケ ビーフンスープ R	4 ごはん・牛乳 ふりかけ(わかめウェット) たらのみぞれかけ とんじゃがスープ I
7 ごはん・牛乳 ちゅうか風たまごとし(卵除去食) しゅうまい(オープン) J	8  パン・牛乳 アイリッシュシチュー 温野菜(ブロッコリー) アイルランド (オープン) N	9 ごはん(小)・牛乳 みそにこみうどん 小魚の米粉あげ かき M	10 かぼちゃパン・牛乳 クリームシチュー カミカミビーンズ S	11 ごはん・牛乳 さわらのつけ焼き(オープン) とうふと野菜のスープ ミニゼリー(洋なし) K
14 <b>体育の日</b>	15  パン・牛乳 P メープルジャム さけボールチャウダー カナダ 温野菜(カリフラワー・オープン)	16 ごはん・牛乳 ビーフカレー 野菜のドレッシングそえ D	17 ごはん・牛乳 ちくぜんに ひじきのにもの H	18 ごはん・牛乳 タツカンジョン トック(卵除去食) B
21 ごはん・牛乳 ぶた肉のかわりあげ きのこじる たべる小魚 E	22 <b>そく いれいせい でん ぎ 即位礼正殿の儀</b>	23 ごはん・牛乳 こうやの五目に 野菜のごまあえ L	24 セルフドッグ (ウインナー・オープン、野菜) 牛乳 ポテトスープ T	25 ごはん・牛乳 焼鳥(オープン) みそしる F
28 ごはん・牛乳 京風うまに こまつなのびたし G	29 パン・牛乳 けい肉とさつまいものうまに ブロッコリーのガーリックいため Q	30 菜飯・牛乳 さんまのつけ焼き(オープン) ぶたじる A	31 小型パン・牛乳 焼そば カリフラワーのあまづづけ (オープン) ヨーグルト(ぶどうゼリー) U	

10月31日(木)ヨーグルトのかわりにぶどうゼリーを食べる人もいます。

# 10

がつ きゅうしよくもくひょう  
月の給食目標

# よくかんで食べよう



こんなことにも気をつけてみましょう

☆ **は** 歯ごたえのある **しょくじ** 食事をしましょう



☆ **むし** 歯の治りようをしましょう



むし歯があると  
かたいものがかめません

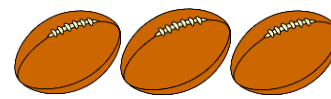
☆ **ゆとり** のある **しょくじじかん** 食事時間をもちましょう

食べものをゆっくりよくかんで食べるふんいきも大切です





# 10月のこんだて(1・2・3年)



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
	1  パン・ぎゅうにゅう バター いかのリングあげ <small>みなみアフリカ</small> クスクスのスープ <b>O</b>	2 ごはん・ぎゅうにゅう もりのやきハンバーグ (オープン) みそしる <b>C</b>	3 パン・ぎゅうにゅう かぼちゃコロツケ ビーフンスープ <b>R</b>	4 ごはん・ぎゅうにゅう ふりかけ(わかめウェット) たらのみぞれかけ とんじゃがスープ <b>I</b>
7 ごはん・ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごじ (たまごじよきよよく) しゅうまい(オープン) <b>J</b>	8  パン・ぎゅうにゅう アイリッシュシチュー おんやさい(ブロッコリー) (オープン) <b>N</b> <small>アイルランド</small>	9 ごはん(しょう) ぎゅうにゅう みそにこみうどん こざかなのこめこあげ かき <b>M</b>	10 かぼちゃパン ぎゅうにゅう クリームシチュー カミカミビーンズ <b>S</b>	11 ごはん・ぎゅうにゅう さわらのつけやき(オープン) とうふとやさいのスープ ミニゼリー(ようなし) <b>K</b>
14 <b>たいいく 体育の日</b>	15  パン・ぎゅうにゅう メープルジャム さけボールチャウダー <small>カナダ</small> 温野菜(カリフラワー・オープン) <b>P</b>	16 ごはん・ぎゅうにゅう ビーフカレー やさいのドレッシングそえ <b>D</b>	17 ごはん・ぎゅうにゅう ちくゼんに ひじきののもの <b>H</b>	18 ごはん・ぎゅうにゅう タツカンジョン トック(たまごじよきよよく) <b>B</b>
21 ごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのかわりあげ きのこじる たべるこざかな <b>E</b>	22 <b>そく いれいせい でん ぎ 即位礼正殿の儀</b>	23 ごはん・ぎゅうにゅう こうやのごもくに やさいのごまあえ <b>L</b>	24 セルフドッグ (ウィンナー・オープン、やさい) ぎゅうにゅう ポテトスープ <b>T</b>	25 ごはん・牛乳 やきとり(オープン) みそしる <b>F</b>
28 ごはん・ぎゅうにゅう きょうふううまに こまつなのびたし <b>G</b>	29 パン・ぎゅうにゅう けいにくとさつまいものうまに ブロッコリーのガーリックいため <b>Q</b>	30 なめし・ぎゅうにゅう さんまのつけやき(オープン) ぶたじる <b>A</b>	31 こがたパン・ぎゅうにゅう やきそば カリフラワーのあまずづけ (オープン) ヨーグルト(ぶどうゼリー) <b>U</b>	

10月31日(木)ヨーグルトのかわりにぶどうゼリーを食べるひともあります。

# 10

がつ きゅうしよくもくひょう  
月の給食目標

# よくかんで食べよう



こんなことにも気をつけてみましょう

☆ **は** 歯ごたえのある **しょくじ** 食事をしましょう



☆ **ば** 歯の **ち** 治りようをしましょう



むし歯があると  
かたいものがかめません

☆ **しょくじじかん** ゆとりのある **食事時間** をもちましょう

食べものをゆっくりよくかんで食べるふんいきも大切です

