

# 10月こんだて よていひょう

3日(月) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき ほうれんそうのおひたし けんちんじる	4日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう ささみフライ ブロッコリーのサラダ ポークビーンズスープ	5日(水) ちゅうかどん ぎゅうにゅう だいこんサラダ おこめのタルト	6日(木) ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが だしまきたまご もやしのすのもの	7日(金) きのこごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき みそマヨサラダ さといものおみそしる スイートポテト
小636・中高748	小664・中高753	小677・中高819	小609・中高749	小647・中高759
8日(土) カツカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	11日(火) ふりかえきゅうじつ	12日(水) たにんどん ぎゅうにゅう キャベツのサラダ なし	13日(木) しおだしうどん ぎゅうにゅう きゅうりとツナのコマヨあえ バターロール	14日(金) ごはん ぎゅうにゅう 缶のチリソースかけ ほうれんそうのじゃこあえ さわにわん
小650・中高808		小592・中高744	小626・中高743	小596・中高753
17日(月) ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき かにかまときゅうりのすのもの とんじる	18日(火) アップルパン ぎゅうにゅう さけのムニエル いろどりサラダ やさいとりにくのスープ	19日(水) ハヤシライス ぎゅうにゅう きゅうりのちゅうかサラダ りんごゼリー	20日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろメンチカツ いんげんとツナのサラダ あすかじる	21日(金) わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそつけやき きりぼしだいこんのもの キャベツのおみそしる
小588・中高742	小690・中高777	小647・中高804	小627・中高760	小645・中高763
24日(月) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき くろまめえだまめ ならのっぺ	25日(火) しょくパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ほうれんそうのサラダ ゆずとたまごのスープ マーマレードジャム	26日(水) まーぼーどん ぎゅうにゅう もやしとツナのサラダ プチゼリー(ピッチ)	27日(木) みそラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうざ ブロッコリーのおかかマヨサラダ	28日(金) ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツのごますあえ とうふとねぎのおみそしる なっとう
小642・中高771	小619・中高748	小607・中高761	小626・中高768	小652・中高761
31日(月) カレーピラフ ぎゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ かぼちゃサラダ やさいスープ かぼちゃプリン				
小672・中高810				

・ こんげつのならけんしょくざい こめ・むぎ・とうふ・あつあげ・あぶらあげ・ねぎ・くろまめえだまめ・つきこんにやく

2がっきのきゅうしょくもくひょう

## よくかんでたべよう!



♪ 10がつのちゅうもく ♪

31日のこんだては、ハロウィンメニューです!

10月31日はハロウィンです。ハロウィンの日には、かぼちゃをくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」をつくったり、<sup>かそう</sup>仮装をしたりして<sup>たの</sup>楽しみます。