

# 10月 給食カレンダー

## 今月の給食目標

## 旬の食材を知ろう

除去食提供のある日は、カレンダーに  
卵 乳 小麦 そばのマークがついています。

毎月19日は食育の日

★クラス1本 ▲少なめのごはん

白玉もちはのどにつめないよう気をつけましょう

2022年度

3日(月)	4日(火)	5日(水) ★中濃ソース	6日(木)	7日(金) 10日は目の愛護
五目豆 豚のみりん干し ごはん だんご汁	ツナとポテトの オープン焼き ドライカレーの具 ごはん だしスープ	ハムとキャベツの シテー 鮭フライ コッパパン じゃがいものポテト 卵	釜わかめの炒め物 だし巻きたまご・ おろししょうゆかけ ごはん ちゃんこ鍋	ハムときこの 温マリネ チキンメンチカツ ツナピラフ かぼちゃの コンソメスープ
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
スポーツの日 野菜ふりかけ ブルコギ 小松菜まんじゅう(2個) ごはん タッコムタン	キャベツとコーンの サラダ 鶏肉のみかん ジュース煮 クワツツク ポトフ	豚肉と野菜の みそ炒め さばの塩焼き ごはん すまし汁	味付けのり フジヤカース チアマミ ごはん 豚入スープ	
17日(月)	優秀賞 18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんにゃく寒天の サラダ じゃがいも揚げ(2個) ごはん 豆腐のカレー煮	三色野菜のナムル さつまいもと 牛肉の炒め煮 ごはん きのこたっぷり みそ汁	ナタデココ フルーツ コーン入り カレーコロッケ 米粉パン クリームシチュー 卵	塩こうじ炒め 鮭のしほしほ揚げ ごはん みそ汁	きゅうりの ピリ辛漬け 大学芋 ごはん 八宝菜 卵
24日(月)	25日(火) ▲	26日(水)	27日(木) 秋の味覚大集合!	28日(金)
和風炒め いわしのかば焼き風 ごはん さつまい汁	ツナとわかめ 和え物 ちぎりさつま揚げ 菜めし ほうとう 小麦	ポテトサラダ 数個ヨーグルト ハンバーグ・ソースかけ コッパパン ミストーネ	白糸とほうれん草 のサラダ ハムステーキ ごはん ポークカレー ライスの具	千切大根と 小松菜の和え物 ごぼうミンチカツ ごはん 旨煮
31日(月)	給食で食べたいメニューを考えよ ★優秀賞★ 18日の献立 土生中学校3年生が考えた 『秋の味覚大集合!』より ごはん さつまいもと牛肉の炒め煮 三色野菜のナムル きのこたっぷりみそ汁 工夫したポイント: 秋が旬の食べ物をたくさん 使いました。いろいろよく栄養たっぷりです。 ※給食では、少しアレンジしています。			
キムチ炒め 鶏肉のから揚げ(2個) ごはん わかめスープ				