

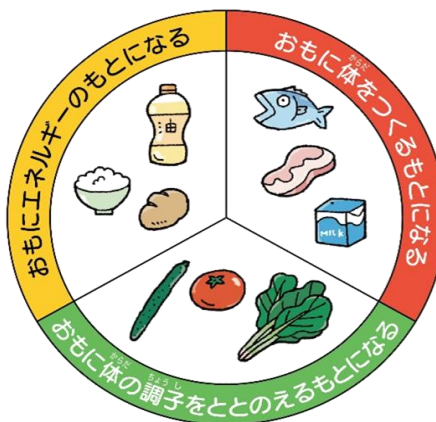
10がつこんだてひょう

ひめじとくべつしえんがっこう

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
2 ～ちゅうごくのりょうり～ ①ごはん ぎゅうにゅう ③あげしゅうまい ③はるさめサラダ ②スーミータン	3 ～ほっかいどうのりょうり～ ①ごはん ぎゅうにゅう ③さけの チャンチャンやき なっとう ②わかめのみそしる 	4 ～ながさきのりょうり～ ④さうどん ぎゅうにゅう ②チンゲンサイのスープ マーラーカオ	5 ①パン ぎゅうにゅう ③ハンバーグの きのこソース ③ゆでブロッコリー ②ポトフ 	6 ～あきのこんだて～ ①くりごはん ぎゅうにゅう ③じゃがいもの そばろに ②えのきのみそしる 
9 スポーツ のひ 	10～めのあいごデーのこんだて～ ①ごはん ぎゅうにゅう ③ささみおぼろ うめメンチカツ ③にんじんサラダ ②ほうれんそうのみそしる 	11 ④あきのカレーライス ぎゅうにゅう ①ひじきのサラダ 	12 ①こがたパン ジョア ③ツナスパゲティ ②いんげんまめの ポタージュ 	13 ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③にくやさしいため ②みそラーメン
16 ①ごはん ぎゅうにゅう ③いかのてんぷら ③やさいのカレーソテー ②もやしのスープ 	17 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくの こうみやき ③ツナのあえもの ②こんさいのごまじる	18 ④とりそばろどんぶり ぎゅうにゅう ②じゃがいもの みそしる 	19 ～しょくいくのひのこんだて～ ①ごはん ぎゅうにゅう ③あわじたまねぎ コロッケ ③ひねどりのポンずあえ ②けんちんじる	20 ①ごはん ぎゅうにゅう ③しろみざかなの レモンパッパイヤ ③はくさいのおかかあえ ②さつまいものみそしる
23 ①むぎごはん ぎゅうにゅう ③ぶたすきに ②はなふのすましじる 	24 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくのからあげ ③くきわかめのきんぴら ②かきたまみそしる	25 ④マーボーどんぶり ぎゅうにゅう ②わかめの ちゅうかスープ さつまいもチップス 	26 ①りんごパン ぎゅうにゅう ③ケチャップオムレツ ③さつまいもサラダ ②たまねぎのコンソメスープ 	27 ～ひょうごのりょうり～ ①ごはん ぎゅうにゅう ③さけキャベツカツ ③ブロッコリーの ドレッシングあえ ②ばちじる
30 ①キムチたくあんごはん ぎゅうにゅう ③だいこんと とりにくのみそに ②とうふのすましじる	31 ～ハロウィンこんだて～ ①ごはん ぎゅうにゅう ③かぼちゃコロッケ ③やさいサラダ ②きりぼし だいこんのみそしる 	*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。		

えいようの バランスを かんがえて たべましょう！

10がつは さわやかな
あきを かんじる こんだてです。



偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ



も つ しょうき しゅるい
☆盛り付ける食器の種類☆
 ①茶碗(小) ②茶碗(大)
 ③平皿 ④丼ぶり茶碗

