



月	火	水	木	金
にがて た もの ひとくち た 苦手な食べ物も一口食べてみよう	1 ポイルキャベツ ホキフライ ノンエッグタルタルソース フィッシュバーガー とうにゅうチャウダー	2 わかどりとさつまいものあまずがらめ こまつなのおひなし ごはん だいこんのみそしる	3 きくらげのあえもの あげぎょうざ(2こずつ) ごもくラーメン ちゅうかめん ラーメンのしる	4 季節の料理 ヨーグルト かいそうサラダ きのこカレー ごはん カレーうどん
7 いかのにつけ だいずとわかめのすのもの ごはん さつまいものみそしる	8 ブルーベリー ツナサラダ ポークビーンズ はいがパン	9 リザーブ給食 はるさめサラダ Aなしゼリー Bアセロラゼリー AわかどりとBさばのオイスターソースやき ごはん わかめスープ	10 世界の料理(中国) パンサンスー ごはん マーボー豆腐	11 地場産物を使用した料理 読書週間コラボメニュー なっとう れんこんのばいりくくあえ ごはん とりちゃんこ
14 スポーツの日 おかやまずし ゆばいりすまじる	15 メープルシロップ コールスロー さけとじゃがいものコンクリーム パン	16 郷土料理(山形県) みかん おみづけ ごはん いもに	17 こまつなとツナのあえもの ござかなのあまからめ わふうカレーうどん うどんのしる	18 ホキのあまから もやしのからしあえ じゃがいものみそしる ごはん
21 郷土料理(岡山県) みかん おかやまずし ゆばいりすまじる	22 こふきいも ぶたにくのりんごソースかけ パン やさいスープ	23 さけのしおやき ごぼうとくきわかめのきんぴら ごはん かきたまじる	24 季節の料理 ししやものからあげ(2びずつ) キャベツのあえもの いもごはん とんじる	25 ひじきとしらすのすのもの ごはん すきやき
28 ほしえびとチンゲンサイのあえもの ごはん すぶた	29 ラッキーにんじんの日 ピオーネゼリー ミートサンドのぐ はくさいスープ ミートサンドパン	30 季節の料理 さわらのもみじあげ いそに げんまいいりごはん なめこじる	31 かいそうのあえもの ごはん あつあげとこんさいのみそに	10月30日は 食品ロス削減の日 10月30日は 食品ロス削減の日

※ 手洗い、身支度をととのえてから準備しましょう。
 ※ 食器は正しい位置に置き、手に持って食べましょう。
 ※ 10月のラッキーにんじんの日は29日です。白菜スープの中に各クラス数枚のハートの形のにんじんが入っています。