



月	火	水	木	金
10月30日は 食生活 削減の日	にがて た もの ひどくち た 苦手な食べ物も一口食べてみよう	1 季節の料理 ヨーグルト かいそうサラダ 牛乳 きのこカレー ごはん カレールウ	2 さつまいもとだいずのあまから つきみ だんご 牛乳 きつねうどん うどんのしる あぶらあげ	3 月見にちなんだ献立 わかどりのうめみそかけ 牛乳 たきあわせ ごはん つきみかまぼこいり すまじる
6 わかどりの ひじきいり オイスターソースやき 牛乳 ちゅうかの あえもの ごはん たまごスープ	7 ドッグサンドのぐ (ウインナー2ほん・ポイルキャベツ) ドッグサンド しろいんげんまめの 牛乳 パン ポタージュ	8 ホキのピリからあげ 牛乳 ちゅうかサラダ ごはん わかめスープ	9 世界の料理 (中国) パンサンスー 牛乳 ごはん マーボー豆腐	10 季節の料理 ししやものからあげ(2ぴずつ) 牛乳 キャベツの あえもの いもごはん とんじる
13 スポーツの日	14 フレンチサラダ 牛乳 パン わかどりと やさいのトマトに	15 地場産物 (れんこん) 使用 牛乳 なっとう れんこんのばいりくあえ ごはん とりちゃんこ	16 きくらげのあえもの あげしゅうまい (1こ) 牛乳 ごもくらーめん ちゅうかめん ラーメンのしる	17 にくやさしいため 牛乳 ごはん かふうスープ
20 郷土料理 (岡山県) みかん 牛乳 おかやまずし ゆばいり すまじる	21 リザーブ給食 牛乳 こふきいも Aブルーベリージャム Bメープルシロップ Aぶたにく/Bさけの パーベキューソースかけ パン やさいスープ	22 季節の料理 牛乳 ごぼうとくきわかめの きんぴら さんまのしおやき げんまいいりごはん とうふのみそしる	23 だいずとわかめのすのもの 牛乳 こざかなの あまからめ ぎゅうどん ごはん ぎゅうどんのぐ	24 チンゲンサイのあえもの 牛乳 ごはん すぶた
27 季節の料理 牛乳 さわらのもみじあげ いそに ごはん なめこじる	28 キャベツとコーンの サラダ 牛乳 パン クリームに	29 季節の料理 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こまつなの だいずあえ ごはん さつまいものみそしる	30 だいこんのすのもの 牛乳 みかん ごはん にくじゃが	31 ラッキーにんじんの日 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル ごはん はるさめスープ

※ 手洗いをして、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31日です。はるさめスープの中に各クラス数枚のくまの形のにんじんが入っています。