
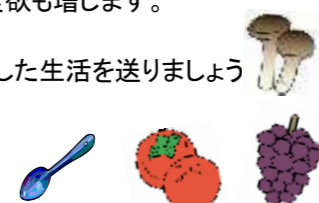


<p>2日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜とじゃこの炒め煮</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>カクテキ</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table>	小松菜とじゃこの炒め煮	ひじき煮	カクテキ	豚肉のカリン揚げ	<p>3日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>五目豆</td> <td>中華丼</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>揚げシューマイ</td> <td>ごはんにかけて食べよう。</td> </tr> </table>	春雨サラダ	五目豆	中華丼	みかん缶	揚げシューマイ	ごはんにかけて食べよう。	<p>4日(水) わかめごはん</p> <p>給食なし 1年生</p> <table border="1"> <tr> <td>まごわやさしいみそ煮込み</td> <td>きな粉団子</td> </tr> <tr> <td>コーン卵</td> <td>白身魚の黄金焼き</td> </tr> </table>	まごわやさしいみそ煮込み	きな粉団子	コーン卵	白身魚の黄金焼き	<p>5日(木) ごはん</p> <p>給食なし 2年生</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入りナポリタン</td> <td>万願寺甘とうの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>鶏肉のバジル焼き</td> </tr> </table>	なす入りナポリタン	万願寺甘とうの炒め煮	梅干し	鶏肉のバジル焼き	<p>6日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 2年生</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>カクテルゼリーフルーツ</td> <td>金曜日はどカレーの日</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>トビウオのフライソース</td> <td>チキンカレー</td> </tr> </table>	コーンサラダ	カクテルゼリーフルーツ	金曜日はどカレーの日	福神漬	トビウオのフライソース	チキンカレー				
小松菜とじゃこの炒め煮	ひじき煮																															
カクテキ	豚肉のカリン揚げ																															
春雨サラダ	五目豆	中華丼																														
みかん缶	揚げシューマイ	ごはんにかけて食べよう。																														
まごわやさしいみそ煮込み	きな粉団子																															
コーン卵	白身魚の黄金焼き																															
なす入りナポリタン	万願寺甘とうの炒め煮																															
梅干し	鶏肉のバジル焼き																															
コーンサラダ	カクテルゼリーフルーツ	金曜日はどカレーの日																														
福神漬	トビウオのフライソース	チキンカレー																														
<p>9日(月)</p> <p>体育の日</p>	<p>10日(火) ごはん</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。ほうれん草やブルーベリーを使い、目の栄養ビタミンAをたくさん含んだ献立です。</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のナムル</td> <td>ブルーベリーゼリー</td> <td>中華スープ</td> </tr> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>イカのチリソース和え</td> <td></td> </tr> </table>	ほうれん草のナムル	ブルーベリーゼリー	中華スープ	切干大根の煮物	イカのチリソース和え		<p>11日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものそぼろ煮</td> <td>白菜のゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>焼き塩鮭</td> </tr> </table>	じゃがいものそぼろ煮	白菜のゆかり和え	チーズ	焼き塩鮭	<p>12日(木) 給食なし</p> <p>中間テスト</p> 	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>ジャーマンポテト</td> <td>金曜日はどカレーの日</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏肉のカレー唐揚げ</td> <td></td> </tr> </table>	きんぴらごぼう	ジャーマンポテト	金曜日はどカレーの日	パイン缶	鶏肉のカレー唐揚げ													
ほうれん草のナムル	ブルーベリーゼリー	中華スープ																														
切干大根の煮物	イカのチリソース和え																															
じゃがいものそぼろ煮	白菜のゆかり和え																															
チーズ	焼き塩鮭																															
きんぴらごぼう	ジャーマンポテト	金曜日はどカレーの日																														
パイン缶	鶏肉のカレー唐揚げ																															
<p>16日(月) ごはん</p> <p>新メニュー!</p> <table border="1"> <tr> <td>チリコンカン</td> <td>キャベツのわかめ和え</td> <td></td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>シイラの甘酢あんかけ</td> <td></td> </tr> </table>	チリコンカン	キャベツのわかめ和え		つぼ漬	シイラの甘酢あんかけ		<p>17日(火) ごはん</p> <p>新メニュー!</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいもと煮干しの揚げ煮</td> <td>ほうれん草ともやしのおひたし</td> <td>中華スープ</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>肉みそひじき丼の具</td> <td>ごはんにかけて食べよう。</td> </tr> </table>	さつまいもと煮干しの揚げ煮	ほうれん草ともやしのおひたし	中華スープ	うすら卵煮	肉みそひじき丼の具	ごはんにかけて食べよう。	<p>18日(水) きのごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>白菜の即席漬</td> <td>さごしの西京焼き</td> </tr> </table>	高野豆腐の卵とじ	大学芋	白菜の即席漬	さごしの西京焼き	<p>19日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>ピリ辛ごぼこん</td> <td>かきたま汁</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>豚肉のみそマヨネーズ焼き</td> <td></td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	ピリ辛ごぼこん	かきたま汁	枝豆	豚肉のみそマヨネーズ焼き		<p>20日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> <td>秋のカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロッケ</td> <td></td> </tr> </table>	ハムサラダ	フルーツミックス	秋のカレー	福神漬	コロッケ	
チリコンカン	キャベツのわかめ和え																															
つぼ漬	シイラの甘酢あんかけ																															
さつまいもと煮干しの揚げ煮	ほうれん草ともやしのおひたし	中華スープ																														
うすら卵煮	肉みそひじき丼の具	ごはんにかけて食べよう。																														
高野豆腐の卵とじ	大学芋																															
白菜の即席漬	さごしの西京焼き																															
切干大根のあっさりナムル	ピリ辛ごぼこん	かきたま汁																														
枝豆	豚肉のみそマヨネーズ焼き																															
ハムサラダ	フルーツミックス	秋のカレー																														
福神漬	コロッケ																															
<p>23日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>24日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>杏仁フルーツ</td> <td>マーボー豆腐</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> <td></td> </tr> </table>	もやし炒め	杏仁フルーツ	マーボー豆腐	白菜キムチ	竹輪の磯辺揚げ		<p>25日(水) さつまいもごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>ひじきサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>さんまの塩焼き</td> </tr> </table> <p>今が旬の秋刀魚。骨を上手にとって食べましょう。</p>	大根の炒め煮	ひじきサラダ	みかんゼリー	さんまの塩焼き	<p>26日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> <td>みそ汁</td> </tr> <tr> <td>スパイシービーンズ</td> <td>プルコギ</td> <td></td> </tr> </table>	さつまいものチーズ焼き	キャベツのゆかり和え	みそ汁	スパイシービーンズ	プルコギ		<p>27日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>大根の塩昆布和え</td> <td></td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬</td> <td>ミンチカツキャベツソース</td> <td></td> </tr> </table>	カレービーンズ	大根の塩昆布和え		野沢菜漬	ミンチカツキャベツソース							
もやし炒め	杏仁フルーツ	マーボー豆腐																														
白菜キムチ	竹輪の磯辺揚げ																															
大根の炒め煮	ひじきサラダ																															
みかんゼリー	さんまの塩焼き																															
さつまいものチーズ焼き	キャベツのゆかり和え	みそ汁																														
スパイシービーンズ	プルコギ																															
カレービーンズ	大根の塩昆布和え																															
野沢菜漬	ミンチカツキャベツソース																															
<p>30日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのベーコン炒め</td> <td>みかん</td> <td>おでん</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鯖の塩焼き</td> <td></td> </tr> </table>	キャベツのベーコン炒め	みかん	おでん	佃煮昆布	鯖の塩焼き		<p>31日(火) ごはん</p> <p>10月31日は「ハロウィン」がぼちゃ料理が新メニューで登場します。</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> <td>かぼちゃのポターージュ</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>ハンバーグきのこソース</td> <td></td> </tr> </table>	キャベツのごまサラダ	カラフル炒り卵	かぼちゃのポターージュ	ミニゼリー	ハンバーグきのこソース		<p>～スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋～</p> <p>秋はお米をはじめ、野菜・くだもの・きのこ、そして脂ののった魚などおいしい食べ物がたくさんあります。秋になると昼間はぽかぽか、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温差がおいしい食べ物を作りだします。また、私たちの体は寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養を蓄えようとするので、食欲も増します。自然の恵みに感謝して食べましょう。2学期も中盤を迎えます。十分な運動と十分な栄養、質のよい睡眠で心も体も充実した生活を送りましょう。</p> <p>* 牛乳は毎日つきます。 * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。</p> <div data-bbox="2448 1640 2902 1978" style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>～今月の地産地消～</p> <p>○トビウオ ○シイラ ○サゴシ ○万願寺甘とう</p>  <p>地元旬の食材は新鮮でおいしく、栄養価も高いです。</p> </div>																		
キャベツのベーコン炒め	みかん	おでん																														
佃煮昆布	鯖の塩焼き																															
キャベツのごまサラダ	カラフル炒り卵	かぼちゃのポターージュ																														
ミニゼリー	ハンバーグきのこソース																															

