



はいぜんびょう



臼杵市学校給食センター

月		火		水		木		金	
がつ きゅうしよく もくひょう 10月の給食の目標 よくかんで食べよう				1		2		3	やさい 野菜たっぷり給食の日
				いりどうふ 牛乳 ごはん うおそうめん じる		せんざり ポテトサラダ 牛乳 カマスフライ こまつなと もやしの スープ		きりぼしだいこんと ツナのサラダ 牛乳 ごはん かぼちゃの そぼろに	
6	つきみ 月見メニュー	7		8	しお 塩メニュー	9		10	目の健康デーメニュー
おいものだいふく 牛乳 はるさめと きゅうりのすのもの ごはん マーボー あつあげ		ブロッコリー コーンサラダ 牛乳 コッパパン ポトフ		にくじゃがの カレーふうみ 牛乳 むぎごはん たまごスープ		キャベツと ハムのサラダ 牛乳 ちいさい コッパパン なすいり ミートパンネ		ブルーベリー ゼリー とりレバーの あげに 牛乳 ごはん かぼちゃの みそじる	
13		14	しゅん ひ 旬の白	15		16	養育の白 かみかみメニュー	17	しゅん ひ 旬の白
スポーツの日		ブロッコリーと ツナのかぼすあえ 牛乳 コッパパン さつまいもの シチュー		ヨーグルト ちゅうかサラダ 牛乳 しょうがと ぶたにくの まぜごはん わかめ スープ		だいこん サラダ 牛乳 コッパパン さつまいもの かぼすいため		コールスローサラダ 牛乳 むぎごはん もりの カレーライス	
20		21	しゅん ひ 旬の白	22		23		24	
あまずあえ 牛乳 ごはん すきやきに		ブロッコリーと にんじんのサラダ 牛乳 ちいさい コッパパン きのこの クリーム スパゲティ		わふうサラダ 牛乳 ごはん あつあげと ぶたにくの みそに		ポパイサラダ 牛乳 くろざとう パン しるビーフン		くきわかめのきんぴらに ししやものてんぷら 牛乳 ごはん とろふじる	
27	しゅん ひ 旬の白	28		29	しゅん ひ 旬の白	30	しゅん ひ 旬の白	31	
だいこんの かふうあえ 牛乳 きのこ ごはん さつまじる		うみのめぐみ サラダ 牛乳 コッパパン ぶたにくと だいずの シチュー		なつとう だいこんじゃこ サラダ 牛乳 ごはん あきやさいの うまに		だいがくいも 牛乳 コッパパン にくだんごと はくさいの スープに		ほうれんそうの ごまあえ 牛乳 さけのしおこうじやき	

※数のあるおかずで、1人1個ずつではないものは1人分の数の絵を書いています。