

中郷小こんだてよていひょう 10月



ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん
1	水	さほのごうみやき すましじる さんしょくあえ	牛乳 さば かまぼこ とうふ	主食 こめ むぎ さとう あぶら	にら にんじん きゅうり えのきだけ ねぎ キャベツ
2	木	おやこに みそじる こぶつくだに くだもの	とりにく とうふ わかめ たまご みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう	にんじん たまねぎ りんご しいたけ
3	金	あきあじシチュー りんごサラダ みかんジャム	とりにく チーズ	パン バター さとう さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり りんご
6	月	チキンピラフ ビーンズサラダ たまごスープ	とりにく だいず チーズ たまご	こめ むぎ バター マネズ でんぷん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ ほうれんそう
7	火	トンクドウフ はくさいスープ くだもの	ぶたにく なまあげ ベーコン だいず	こめ むぎ あぶら はるさめ	にんじん いんげん なし はくさい しいたけ パセリ
8	水	コロッケバーガー ゆでキャベツ コーンスープ デザート	スキムミルク チーズ	パン コロッケ バター あぶら	ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン ぶどう
9	木	くりおこわ さんまのしょうがに おひたし すましじる	さんま とうふ かまぼこ	こめ くり さとう	こまつな しめじ にんじん はねぎ
10	金	カレーうどん さつまいもとだいずのサラダ	ぶたにく かまぼこ チーズ だいず ハム	うどん さつまいも マネズ さとう	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ
14	火	とりにくごまソースがけ こぶきいも チンゲンサイスープ	とりにく ベーコン とうふ	パン じゃがいも ごま さとう あぶら こむぎこ	チンゲンサイ にんじん えのきだけ
15	水	こんぶごはん すましじる いかのオイスターソースやき くだもの	こぶ さつまあげ いか とうふ	こめ むぎ あぶら マネズ やきふ	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ みかん
16	木	ポークビーンズ ミルクプリン やさしいドレッシングあえ	ぶたにく だいず スキムミルク	バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン
17	金	じゃがいものそばろに なめこのみそじる ちいめんつくだに	ぶたにく わかめ みそ つくだに	こめ むぎ やきふ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ はねぎ
20	月	マーボドウフ わかめスープ くだもの	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ にら かき
21	火	ちゅうかさいはん コールスロー やきししゃも みそじる	ぶたにく ししゃも みそ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう	こまつな キャベツ ねぎ みかん缶
22	水	さかなのマリネ やさいスープ	たら ベーコン	パン あぶら さとう	たまねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 パセリ
23	木	にこみおでん ツナのおえもの ふりかけ	ちくわ さつまあげ こぶ たまご ツナ ぶりかけ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう	だいこん きゅうり キャベツ コーン
24	金	ジャージャーめん おししゅまい からしあえ	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	にんじん しいたけ キャベツ たけのこ ほうれんそう ねぎ
27	月	さけとこのこのピラフ ゆでキャベツ しろ花豆コロッケ トマトとたまごのスープ	さけ ベーコン たまご	こめ むぎ さとう バター	たまねぎ しめじ キャベツ トマト ほうれんそう
28	火	まぐろのミックスあげ ワンダンスープ くだもの	かじきまぐろ ぶたにく わかめ	パン さつまいも さとう ワンタン あぶら	にんじん えだまめ ねぎ はくさい なし
29	水	カレーライス ふくじんづけ グリーンサラダ デザート	ぶたにく スキムミルク チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ レタス キャベツ きゅうり ふくじんづけ
30	木	わかめごはん みそじる ちくわのいそべあげ にびたし	ちくわ たまご とうふ みそ わかめ あおのり	こめ むぎ あぶら さとう	こまつな はくさい なめこ みつば
31	金	にくだんごのスープ マカロニサラダ ピーナッツクリーム りんごケーキ	にくだんご ハム たまご ヨーグルト	パン はるさめ ピーナッツ マネズ マカロニ こむぎこ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり



この季節、空はすみわたり、食べ物もおいしく、運動、スポーツなど健康づくりにもっともてきた時期です。
新米、いも、野菜、くだもの、など旬の食べ物が豊富に出回ります。
手作りの料理で秋の味覚を楽しみましょう。

31日(金)は1、2、年生は秋の校外学習です。お弁当をご用意下さい。