

10月の きゅうしよく



ひょうごけんりわだやま とくべつしえん がっこう
兵庫県立和田山特別支援学校

【^{こんげつ}今月の目標^{もくひょう}】けんこうなからだをつくろう

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
10月はひょうご食育月間です	1 但^{たん}農^{のう}ウ^うイ^いーク^く 献^{けん}立^{だて} 但^{たん}農^{のう}米^{まい}ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 但^{たん}農^{のう}鶏^{とり}と野菜^{やさい}のみそ和え きゅうりとトマトのサラダ なめこ汁	2 但^{たん}農^{のう}ウ^うイ^いーク^く 献^{けん}立^{だて} 但^{たん}農^{のう}米^{まい}ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな おうごんや 白身魚の黄金焼き ピーマンのごまマヨ和え ラタトゥイユ	3 但^{たん}農^{のう}ウ^うイ^いーク^く 献^{けん}立^{だて} 但^{たん}農^{のう}米^{まい}ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たん のう とり ちくぜんに 但^{たん}農^{のう}鶏^{とり}の筑前煮 きゅうりのピリカラ さといものみそ汁 りんご	4 但^{たん}農^{のう}ウ^うイ^いーク^く 献^{けん}立^{だて} なすとひき肉^{にく}のスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃとさつまいものコロッケ ブロッコリーサラダ まほうのホットケーキ
7 そうりつ きねんび 創立記念日 ふりかえ きゅうじつ の振替休日	8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズハンバーグ だいこん 大根ツナサラダ こんさい 根菜チャウダー	9 さんま 秋刀魚ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐いりたまご焼き チンゲンサイのおひたし いもだんご汁	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉とレバーのみそがらめ ほうれん草^{そう}サラダ かぼちゃのみそ汁	11 ごはん の 飲むヨーグルト こうやどうふ 高野豆腐のいんろう煮 ごもくきんぴら だいこん 大根スープ
14 スポーツの日	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 す 巣ごもりたまご こんにゃくのおかか炒め さつまいものみそ汁	16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げ豆腐のあんかけ みずな 水菜サラダ けんちん汁	17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しお 鮭の塩こうじ焼き ミルクおから ゆで黒枝豆 じゃがいものみそ汁	18 たまご 卵とじうどん ぎゅうにゅう 牛乳 つくね焼き キャベツのゆかり和え くり まつちゃ 栗と抹茶の蒸しパン
21 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツクリームソース あおな 青菜とコーンの和え物 ミネストローネ	22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆とごぼうのミンチカツ はるさめサラダ あきやさい 秋野菜のみそ汁	23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 じゃがいものごま和え にくだんご 肉団子スープ	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏の照り焼き スパゲッティサラダ とうにゅう 豆乳みそ汁	25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 は ぱ タ ン 給 食 かりんとうカレイ くろめ 黒豆サラダ じゃぶ
28 こめこ まる 米粉丸パン ぎゅうにゅう 牛乳 エビカツ ゆでキャベツ ペンネのトマトソース煮	29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホイコーロー もやしのナムル わかめスープ かき 柿	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししやも きりぼし だいこん 切干大根のサラダ ぶた 豚じゃが	31 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 パンプキンカレー キャベツのレモン和え プリン	

ぶっし つごう こんだて へんこう ばあい
物資の都合により献立を変更する場合があります