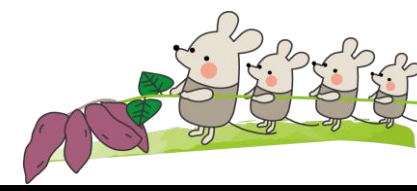




10月配膳図



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2日</p> <p>ごまずあえ ちくわの いわのりあげ しろごはん うずめめし</p> <p>島根県の味めぐり</p>	<p>3日</p> <p>すだちふうみづけ さばのしおやき ひじきめし とうおんじる</p>	<p>4日</p> <p>ゆでやさい (袋)タルタルソース さけキャベツカツ パーガーパン もちむぎスープ</p>	<p>5日</p> <p>ひじきサラダ とりのからあげ あかまいごはん とりからカレーのルー</p> <p>愛媛FCレディースとのコラボメニュー</p>	<p>6日</p> <p>れいとうみかん あまずあえ だいずかりんとう はだかむぎこパン イタリアンスパゲティ</p>
<p>9日</p> <p>スポーツの日</p> <p>ながみさゆき 永見紗雪 主務</p> <p>5日(木)は永見主務の 勝ち飯「鶏唐カレー」で す。栄養満点のカレー を食べてね。</p>	<p>10日</p> <p>ブルーベリーゼリー ブロッコリーサラダ もちむぎいり スクランブルエッグ ミニトマトごはん キャロットスープ</p> <p>南吉井小学校 佐伯優月乃さんのメ</p>	<p>11日</p> <p>あおじそ ドレッシングサラダ タンドリーチキン もちむぎパン チャウダー</p>	<p>12日</p> <p>こまつなのおひたし ぶりのてりやき しろごはん おでん</p>	<p>13日</p> <p>カラフルあえ ようふうかきあげ ちらしずし さわにわん</p> <p>秋祭りランチ</p>
<p>16日</p> <p>なっとう レモンふうみづ とうふの かわりあげ しろごはん ぶたじる</p>	<p>17日</p> <p>しそひじき おかかあえ いかのこうみあげ しろごはん さといもとだいこんの うまに</p>	<p>18日</p> <p>マーシャルビーンズ フレンチサラダ さかなのマヨネーズやき コッペパン ようふうにこみ</p>	<p>19日</p> <p>(中)いもけんぴパリッシュ きりぼしだいこんのナムル えびてん しろごはん はっぼうさい</p>	<p>20日</p> <p>オクラとコーンの もちむぎいりサラダカレーふうみ カミカミチップ コッペパン サムゲタンふう もちむぎおかゆ</p> <p>南吉井小学校 津屋 凜さんのメニュー</p>
<p>23日</p> <p>そくせきづけ かつおカツ さつまいもごはん きのこじる</p>	<p>24日</p> <p>ゆずかあえ れんこんよせ てんぷら しろごはん かぼちやの そぼろに</p>	<p>25日</p> <p>ビーンズサラダ おろしハンバーグ コッペパン ミネストローネ</p>	<p>26日</p> <p>ごまあえ おこのみてん ほっけごはん さつまじる</p>	<p>27日</p> <p>カシューナッツあえ さばのみそに しろごはん かきたまじる</p>
<p>30日</p> <p>のりつくだに あまずづけ こうやどうふナゲット しろごはん ぶたにくの ちゅうかいため</p>	<p>31日</p> <p>みかんソースサラダ とりにくの トマトソースかけ きのこピラフ パンプキンポタージュ</p> <p>ハロウィンの行事食</p>	<p>～食欲の秋です。日頃の食生活を見直そう!～</p> <p>チョウ(朝)食抜きで、 登校していない? 野サイ(菜)、不足 していない? 甘いものや油もの トリ(摂り)すぎてい ない? コイ(濃い)味つけ のものばかり食べ ていない? オー(大)食いや 早食いをしてい ない? 「モーつかれた～」つ ていつもごろごろし ていない?</p>		