

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
わたしスミの私たちが愛媛FCがメニューを考えました。栄養たっぷりの給食を食べて、10月も元気いっぱい過ごしましょう！ もりわき りょうたせんしゅ 森脇 良太選手	1日 チリメンキャベツ さけのマヨネーズやき さつまいもごはん なすいりみそしる	2日 コーンサラダ とうおんしさんももジャム アーモンドいりこ ソーススパゲティ コッペパン	3日 きゅうりとあぶらあげのすのもの えびのこうみあげ しろごはん きりぼしだいこんのうまに	4日 わふうサラダ こうやどうふナゲット コッペパン えいようぞうすい
7日 カシューナッツあえ (袋)おこのみやきソース おこのみやき しろごはん みそしる	8日 パンサンスー はるまき しろごはん はっぼうさい	9日 しょうゆドレッシングサラダ てづくりいもケンピ こめこパン チリコンカン	10日 ブルーベリーゼリー そくせきづけ さばのしおやき しろごはん きのこじる 目の愛護デーの行事食	11日 カラフルあえ ようふうかきあげ ちらしずし ぎょそうめんじる 秋祭りランチ
14日 スポーツの日 スポーツの秋	15日 ごまずあえ せんざんき しろごはん せっかじる 今治市の味めぐり	16日 フレンチサラダ いそかまめ マーシャルビーンズ ようふうにこみ コッペパン	17日 ヨーグルト キャベツとあぶらあげのあえもの れんこんチップス もちむぎごはん ぶたたまどん	18日 じゃことピーマンのサラダ ハンバーグのきのこソースかけ コッペパン やさいとベーコンのスープ 愛媛FCとのコラボメニュー
21日 ビーンズサラダ さといもコロッケ しろごはん ABCスープ	22日 おかかあえ しそひじき いかのこうみあげ しろごはん だいこんとひきにくのぶちっとあんかけ 川上小学校 高須賀愛空さんのメニュー	23日 ツナサラダ にくだんごのあまずに こくとうパン ビーフンじる	24日 こまつなのおひたし とうふのかわりあげ しろごはん スタミナみそラーメン	25日 りんご かいそうサラダ しろごはん ハヤシライス
28日 アーモンドあえ さかなのもみじあげ しろごはん とうおんじる	29日 あおなのカラフルあえ なっとうみそ しろごはん ちくぜんに	30日 プチカラサラダ ささみのレモンに はだかむぎこパン たまごスープ 川上小学校 高須賀愛空さんのメニュー	31日 レモンドレッシングサラダ とりにくのトマトソースかけ えびピラフ パンプキンポタージュ ハロウィンの行事食	健康な体づくりの基本 けんこう 運動 うんどう からだ 休養 すいみん 食生活 食事