



# 10月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>食品回数を減らそう!</b></p> <p>買わずに済ませよう! なるべく使わずに済ませよう!</p> <p>自分の食べ方を ふり返そう!</p> <p>もったいない!と ありがたみの 気持ちで</p>		<p>魚のマークは県水産物消費拡大補助事業による魚の無償提供を受けています。</p>	<p>おつきみゼリー <b>1日</b></p> <p>ゆかりあえ</p> <p>さばのしおやき</p> <p>しろごはん</p> <p>いもたき</p> <p><b>十五夜の行事食</b></p>	<p>れいとうみかん <b>2日</b></p> <p>さつまいものかきあげ</p> <p>はだかむぎこパン</p> <p>ぶたにくののつけそうめん</p> <p><b>南吉井小学校 渡邊公太さんのメニュー</b></p>
<p><b>5日</b></p> <p>ごしきあえ</p> <p>えびのフリッター</p> <p>しろごはん</p> <p>きりたんぼ</p> <p><b>秋田県の味めぐり</b></p>	<p><b>6日</b></p> <p>もちむぎと いんげんのあえもの</p> <p>カルてつだんご</p> <p>しろごはん</p> <p>むらくもじる</p> <p><b>南吉井小学校 渡邊公太さんのメニュー</b></p>	<p><b>7日</b></p> <p>みきゃんゼリー</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>ちらずし</p> <p>そうめんちり</p> <p>ぶりのてりやき</p>	<p><b>8日</b></p> <p>レモンドレッシング サラダ</p> <p>しろごはん</p> <p>ごろごろやさい カレー</p> <p>アーモンドいりこ</p>	<p><b>9日</b></p> <p>かいそうサラダ</p> <p>もちむぎいり ハンバーグ</p> <p>コッペパン</p> <p>ポトフ</p>
<p><b>12日</b></p> <p>だいがくいも</p> <p>ぎゅうにくとピーマンの いためもの</p> <p>しろごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p><b>13日</b></p> <p>アーモンドあえ</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>さといもと だいこんの</p>	<p><b>14日</b></p> <p>コーンサラダ</p> <p>さわらの ガーリックぱんこやき</p> <p>コッペパン</p> <p>カレービーンズ</p>	<p><b>15日</b></p> <p>こまつなとじゃこの あえもの</p> <p>しろごはん</p> <p>さげごはん</p> <p>こんさいとんじる</p> <p>だいずかりんとう</p>	<p><b>16日</b></p> <p>なっとう</p> <p>にいたかなし</p> <p>しろごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>チリメンキャベツ</p>
<p><b>19日</b></p> <p>うめあえ</p> <p>さつまいもとだいずの あげに</p> <p>しろごはん</p> <p>おやこどんぶり</p>	<p><b>20日</b></p> <p>(中)ヨーグルト</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>きのこピラフ</p> <p>ABCスープ</p> <p>たいのバジルやき</p>	<p><b>21日</b></p> <p>やさいのレモンあえ</p> <p>かぼちゃのグラタン</p> <p>こめこパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p><b>22日</b></p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>しろごはん</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>とうおんじる</p> <p>チキンチキンごぼう</p>	<p><b>23日</b></p> <p>あおじそドレッシングサラダ</p> <p>まめてつじゃこてん</p> <p>しろごはん</p> <p>しそひじき</p> <p>もちむぎと おくらの とろとろスープ</p> <p><b>南吉井小学校 山口璃音さんのメニュー</b></p>
<p><b>26日</b></p> <p>いそあえ</p> <p>あげどりとナッツの カラフルあえ</p> <p>ごこくごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p><b>27日</b></p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>しろごはん</p> <p>かみかみ チップス</p> <p>ビーフシチュー</p>	<p><b>28日</b></p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>しろごはん</p> <p>いわしのうめに</p> <p>ちくぜんに</p>	<p><b>29日</b></p> <p>きりぼしだいこんの ナムル</p> <p>しろごはん</p> <p>あかまいごはん</p> <p>はっぼうさい</p> <p>はるまき</p>	<p><b>30日</b></p> <p>だいこんサラダ</p> <p>しろごはん</p> <p>マスタードチキン</p> <p>パンプキン ポターージュ</p> <p><b>ハロウィンの行事食</b></p>