

月	火	水	木	金	
<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 697 kcal 25.7 g 23.6 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのそくせきつけ かきたまじる わらびもち</p>	<p>3 エネルギー たんぱく質 塩分 591 kcal 28.3 g 15.5 g</p> <p>コッペパン はっこうにゅう さけのきのこソースがけ ポテトサラダ だいこんとソーセージのスープに</p>	<p>4 エネルギー たんぱく質 塩分 613 kcal 25.4 g 12.0 g</p> <p>ごはん みかんゼリー ほっけのいちやぼし ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのハリハリつけ さつまいものみそしる</p>	<p>5 エネルギー たんぱく質 塩分 648 kcal 24.4 g 17.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい いかのてんぷら こまつなとえのきのあえもの かき</p>	<p>6 エネルギー たんぱく質 塩分 593 kcal 31.5 g 19.4 g</p> <p>きのこスパゲティー とりささみのスパイシーあけ みそスープ りんご ぎゅうにゅう</p>	
<p>9</p> <p>たいいくのひ</p>	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 631 kcal 24.4 g 24.4 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに はなやさいのサラダ オレンジ</p>	<p>11 エネルギー たんぱく質 塩分 681 kcal 23.7 g 19.6 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー</p>	<p>12 エネルギー たんぱく質 塩分 649 kcal 23.3 g 24.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき さといものごまあえ すまじる</p>	<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 724 kcal 29.9 g 24.0 g</p> <p>おべんとうきゅうしょく 給食のターがびもこめて 作ります♪</p>	
<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 686 kcal 31.0 g 18.4 g</p> <p>ごはん ゆかりつけ とりのたつたあげ きのこのみそしる くらみもち ぎゅうにゅう</p>	<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分 663 kcal 26.6 g 20.2 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークジンジャー コーンポタージュ ほうれんそうのソテー さつまいものキャラメルソース</p>	<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分 597 kcal 23.3 g 17.3 g</p> <p>きつねうどん おにぎり ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら チンゲンサイのアーモンドあえ</p>	<p>19 エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 26.1 g 14.7 g</p> <p>さつまいもごはん ぎゅうにゅう あじのうめに ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる</p>	<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 639 kcal 25.7 g 22.5 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ やさしいため はちみつマーガリン マカロニとやさしいのスープ</p>	
<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 709 kcal 27.1 g 24.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ さつまじる りんご</p>	<p>24 エネルギー たんぱく質 塩分 659 kcal 31.9 g 23.9 g</p> <p>こめこパン ぎゅうにゅう ポークソテー アップルハニー キャベツのカレーソテー ベーコンとじゃがいものスープ</p>	<p>25 エネルギー たんぱく質 塩分 614 kcal 24.3 g 16.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん はくさいのじゃこあえ かき</p>	<p>26 エネルギー たんぱく質 塩分 567 kcal 22.1 g 15.7 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ こまつなのごまあえ さといもとえのきのおつけ</p>	<p>27 エネルギー たんぱく質 塩分 629 kcal 29.2 g 23.7 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ヨーグルト ごぼうのごまマヨあえ レタスとたまごのスープ</p>	
<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 735 kcal 21.5 g 20.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー あげじゃが アロエフルーツ</p>	<p>31 エネルギー たんぱく質 塩分 639 kcal 22.1 g 24.8 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう カリフラワーのシチュー もやしサラダ とうにゅうデザート</p>	<p>食の食べもの漢字クイズ</p> <p>難しい漢字もあるけど、挑戦してみよう！ バラバラになった漢字カードがヒントです。</p> <p>⑧ さつ ⑦ な ⑥ まい ④ かき ② さげ ① さ ⑤ ま ③ す 茸 たけ ① さ ② ん 芋 いも ⑤ ③ さば</p>			<p>鮭 子 摩 刀 薩 秋 舞 柿 栗 茄 鯖 魚 栗</p> <p>スーパーや八百屋さんで見つけた漢字があるかも！</p> <p>Q=①秋刀魚 ②鮭 ③鯖 ④柿 ⑤栗 ⑥魚子 ⑦のり ⑧鰻</p> <p>もう1問！ 10月の給食に出てくる食べ物は？ 10/2, 3, 4, 5, 12, 17, 19, 23, 25の 給食献立をチェック！ 杏 秋刀魚・鮭・鯖・柿・鰻</p>

