
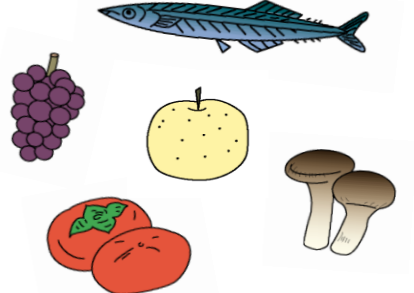




<p>3日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>つぼ漬け和え</td> <td rowspan="2"> 今が旬の秋刀魚。骨を上手にとって食べましょう。 </td> </tr> <tr> <td>ゆでとうもろこし</td> <td>さんまの塩焼き</td> </tr> </table>	高野豆腐の卵とじ	つぼ漬け和え	今が旬の秋刀魚。骨を上手にとって食べましょう。	ゆでとうもろこし	さんまの塩焼き	<p>4日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のナムル</td> <td>ピリ辛ごぼこん</td> <td rowspan="2"> 中華丼 </td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table>	ほうれん草のナムル	ピリ辛ごぼこん	中華丼	みかん缶	竹輪の磯辺揚げ	<p>5日(水) まぜごはん 地産地消</p> <table border="1"> <tr> <td>白菜のカツオ和え</td> <td>万願寺の炒め煮</td> <td rowspan="2"> 給食なし 城南中 2年 </td> </tr> <tr> <td>みたらし団子</td> <td>はまちのケチャップソース和え</td> </tr> </table>	白菜のカツオ和え	万願寺の炒め煮	給食なし 城南中 2年	みたらし団子	はまちのケチャップソース和え	<p>6日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入りナポリタン</td> <td>ブロッコリーのピーナッツ和え</td> <td rowspan="2"> 給食なし 和田中 城南中 2年 若浦中 </td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉のみそマヨネーズ焼き</td> </tr> </table> <p>かきたま汁</p>	なす入りナポリタン	ブロッコリーのピーナッツ和え	給食なし 和田中 城南中 2年 若浦中	佃煮昆布	豚肉のみそマヨネーズ焼き	<p>7日(金) 麦ごはん 金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>カクテルゼリーフルーツ</td> <td rowspan="2"> チキンカレー </td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケソース</td> </tr> </table>	コーンサラダ	カクテルゼリーフルーツ	チキンカレー	福神漬け	コロッケソース
高野豆腐の卵とじ	つぼ漬け和え	今が旬の秋刀魚。骨を上手にとって食べましょう。																											
ゆでとうもろこし	さんまの塩焼き																												
ほうれん草のナムル	ピリ辛ごぼこん	中華丼																											
みかん缶	竹輪の磯辺揚げ																												
白菜のカツオ和え	万願寺の炒め煮	給食なし 城南中 2年																											
みたらし団子	はまちのケチャップソース和え																												
なす入りナポリタン	ブロッコリーのピーナッツ和え	給食なし 和田中 城南中 2年 若浦中																											
佃煮昆布	豚肉のみそマヨネーズ焼き																												
コーンサラダ	カクテルゼリーフルーツ	チキンカレー																											
福神漬け	コロッケソース																												
<p>11日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと竹輪のサラダ</td> <td>ブルーベリーゼリー</td> <td rowspan="2"> 10月10日は目の愛護デーです。ほうれん草やブルーベリーを使い、目の栄養ビタミンAをたくさん含んだ献立です。 </td> </tr> <tr> <td>カクテキ</td> <td>イカのチリソース和え</td> </tr> </table> <p>中華スープ</p>	キャベツと竹輪のサラダ	ブルーベリーゼリー	10月10日は目の愛護デーです。ほうれん草やブルーベリーを使い、目の栄養ビタミンAをたくさん含んだ献立です。	カクテキ	イカのチリソース和え	<p>12日(水) きのごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ煮</td> <td>豆とじゃこのきんぴら</td> <td rowspan="2"> 給食なし 和田中 2年 若浦中 1年 </td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>ハタハタの唐揚げ</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ煮	豆とじゃこのきんぴら	給食なし 和田中 2年 若浦中 1年	杏仁豆腐	ハタハタの唐揚げ	<p>13日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんとツナの卵とじ</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> <td rowspan="2"> 給食なし 青葉中 白糸中 城南中 城北中 和田中 2年 </td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>焼き塩鮭</td> </tr> </table> <p>肉じゃが</p>	にんじんとツナの卵とじ	ほうれん草のごま和え	給食なし 青葉中 白糸中 城南中 城北中 和田中 2年	みかんゼリー	焼き塩鮭	<p>14日(金) 麦ごはん 金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし中華炒め</td> <td>さば缶入りひじき煮</td> <td rowspan="2"> 鶏肉のカレー唐揚げ </td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>鶏肉のカレー唐揚げ</td> </tr> </table>	もやし中華炒め	さば缶入りひじき煮	鶏肉のカレー唐揚げ	野沢菜漬け	鶏肉のカレー唐揚げ	<p>17日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのベーコン炒め</td> <td>大学芋</td> <td rowspan="2"> 給食なし 和田中 </td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>白身魚のアーモンド焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	キャベツのベーコン炒め	大学芋	給食なし 和田中	うずら卵煮	白身魚のアーモンド焼き
キャベツと竹輪のサラダ	ブルーベリーゼリー	10月10日は目の愛護デーです。ほうれん草やブルーベリーを使い、目の栄養ビタミンAをたくさん含んだ献立です。																											
カクテキ	イカのチリソース和え																												
じゃがいものチーズ煮	豆とじゃこのきんぴら	給食なし 和田中 2年 若浦中 1年																											
杏仁豆腐	ハタハタの唐揚げ																												
にんじんとツナの卵とじ	ほうれん草のごま和え	給食なし 青葉中 白糸中 城南中 城北中 和田中 2年																											
みかんゼリー	焼き塩鮭																												
もやし中華炒め	さば缶入りひじき煮	鶏肉のカレー唐揚げ																											
野沢菜漬け	鶏肉のカレー唐揚げ																												
キャベツのベーコン炒め	大学芋	給食なし 和田中																											
うずら卵煮	白身魚のアーモンド焼き																												
<p>18日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のじゃこ炒め</td> <td>五目豆</td> <td rowspan="2"> 豚肉のカリン揚げ </td> </tr> <tr> <td>パリパリきゅうり</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table>	小松菜のじゃこ炒め	五目豆	豚肉のカリン揚げ	パリパリきゅうり	豚肉のカリン揚げ	<p>19日(水) 中華風まぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものそぼろ煮</td> <td>もやしとほうれん草のお浸し</td> <td rowspan="2"> 鶏肉のバジル焼き </td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>鶏肉のバジル焼き</td> </tr> </table>	じゃがいものそぼろ煮	もやしとほうれん草のお浸し	鶏肉のバジル焼き	ミニゼリー	鶏肉のバジル焼き	<p>20日(木) ごはん、ふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>糸こんのきんぴら</td> <td rowspan="2"> スペイン風バイクドエッグ </td> </tr> <tr> <td>じゃこアーモンド</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	切干大根の煮物	糸こんのきんぴら	スペイン風バイクドエッグ	じゃこアーモンド	スペイン風バイクドエッグ	<p>21日(金) 麦ごはん 金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>ナタデココパイン</td> <td rowspan="2"> 魚フライソース </td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>魚フライソース</td> </tr> </table> <p>秋のカレー</p>	ハムサラダ	ナタデココパイン	魚フライソース	福神漬け	魚フライソース	<p>24日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>スイートサラダ</td> <td>小松菜のからし和え</td> <td rowspan="2"> 鶏肉のオレンジソース焼き ブロッコリーの昆布茶和え </td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>小松菜のからし和え</td> </tr> </table> <p>新メニューです。鶏肉にマーマレードジャム、赤ワインレモン汁で味をつけて、オーブンで焼きます。</p>	スイートサラダ	小松菜のからし和え	鶏肉のオレンジソース焼き ブロッコリーの昆布茶和え	梅干し	小松菜のからし和え
小松菜のじゃこ炒め	五目豆	豚肉のカリン揚げ																											
パリパリきゅうり	豚肉のカリン揚げ																												
じゃがいものそぼろ煮	もやしとほうれん草のお浸し	鶏肉のバジル焼き																											
ミニゼリー	鶏肉のバジル焼き																												
切干大根の煮物	糸こんのきんぴら	スペイン風バイクドエッグ																											
じゃこアーモンド	スペイン風バイクドエッグ																												
ハムサラダ	ナタデココパイン	魚フライソース																											
福神漬け	魚フライソース																												
スイートサラダ	小松菜のからし和え	鶏肉のオレンジソース焼き ブロッコリーの昆布茶和え																											
梅干し	小松菜のからし和え																												
<p>25日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>みかん</td> <td rowspan="2"> マーボー豆腐 </td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻きそえ枝豆</td> </tr> </table>	もやし炒め	みかん	マーボー豆腐	白菜キムチ	春巻きそえ枝豆	<p>26日(水) さつまいもごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>ひじきサラダ</td> <td rowspan="2"> 骨に注意！小学校の頃を思い出して上手に食べよう！ </td> </tr> <tr> <td>わらびもち(きな粉)</td> <td>エテカレイの唐揚げ</td> </tr> </table>	大根の炒め煮	ひじきサラダ	骨に注意！小学校の頃を思い出して上手に食べよう！	わらびもち(きな粉)	エテカレイの唐揚げ	<p>27日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜入り春雨サラダ</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> <td rowspan="2"> わかめスープ </td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ブルコギ</td> </tr> </table>	小松菜入り春雨サラダ	キャベツのゆかり和え	わかめスープ	チーズ	ブルコギ	<p>28日(金) 麦ごはん 金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>大根の即席漬け</td> <td rowspan="2"> ミンチカツキャベツソース </td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>ミンチカツキャベツソース</td> </tr> </table>	カレービーンズ	大根の即席漬け	ミンチカツキャベツソース	パイン缶	ミンチカツキャベツソース	<p>29日(土) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>スイートサラダ</td> <td>小松菜のからし和え</td> <td rowspan="2"> 鶏肉のオレンジソース焼き ブロッコリーの昆布茶和え </td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>小松菜のからし和え</td> </tr> </table> <p>給食実施 若浦中</p>	スイートサラダ	小松菜のからし和え	鶏肉のオレンジソース焼き ブロッコリーの昆布茶和え	梅干し	小松菜のからし和え
もやし炒め	みかん	マーボー豆腐																											
白菜キムチ	春巻きそえ枝豆																												
大根の炒め煮	ひじきサラダ	骨に注意！小学校の頃を思い出して上手に食べよう！																											
わらびもち(きな粉)	エテカレイの唐揚げ																												
小松菜入り春雨サラダ	キャベツのゆかり和え	わかめスープ																											
チーズ	ブルコギ																												
カレービーンズ	大根の即席漬け	ミンチカツキャベツソース																											
パイン缶	ミンチカツキャベツソース																												
スイートサラダ	小松菜のからし和え	鶏肉のオレンジソース焼き ブロッコリーの昆布茶和え																											
梅干し	小松菜のからし和え																												
<p>31日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>イタリアンサラダ</td> <td rowspan="2"> 給食なし 白糸中 城南中 城北中 加佐中 </td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>パンプキングラタン</td> </tr> </table> <p>10月31日は「ハロウィン」です。かぼちゃ料理の登場です。</p>	肉団子のケチャップあん	イタリアンサラダ	給食なし 白糸中 城南中 城北中 加佐中	きゅうり漬け	パンプキングラタン	<p>～スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋～</p> <p>秋はお米をはじめ、野菜・くだもの・きのこ、そして脂ののった魚などおいしい食べ物がたくさんあります。秋になると昼間はぽかぽか、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温差がおいしい食べ物を作りだします。また、私たちの体は寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養を蓄えようとするので、食欲も増します。自然の恵みに感謝して食べましょう。2学期も中盤を迎えます。十分な運動と十分な栄養、質のよい睡眠で心も体も充実した生活を送りましょう。</p> <p>* 牛乳は毎日つきます。  * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。 </p> <div style="text-align: right;">  </div>																							
肉団子のケチャップあん	イタリアンサラダ	給食なし 白糸中 城南中 城北中 加佐中																											
きゅうり漬け	パンプキングラタン																												

