10月 給食の献立・盛り付け図

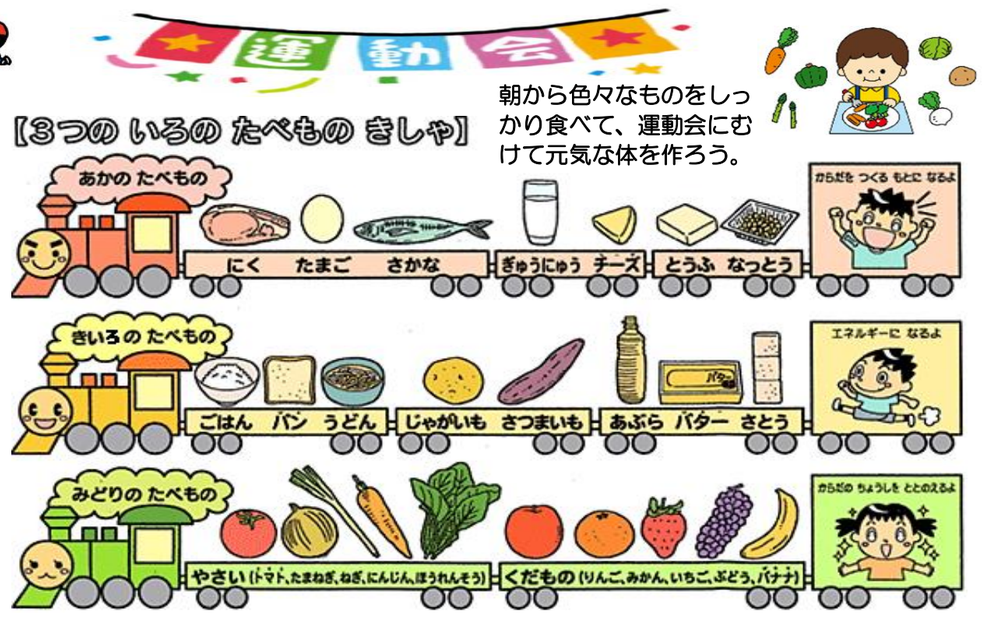
川上村立
学校給食共同調理場

運動会にむけての食事

運動会が近づき、練習もいよいよ仕上げにはいってきています。

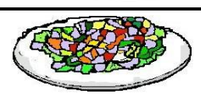
子どもたちが思いっきり体を動かすためには、朝ごはんがとても大切です。　疲れもたまってきていると思いますので、夜は早めに休むようにして、朝ごはんをしっかり食べて登校できるように応援をお願いします。

なる穀物やいも類などの炭水

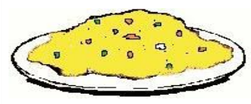


朝から色々なものをしっかり食べて、運動会にむけて元気な体を作ろう。

1日（金）



シーザーサラダ



むぎいり
パエリア

とうふとﾁﾝｹﾞﾝｻｲの
スープ

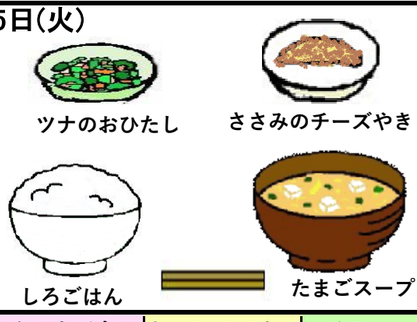
あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ベーコン むきえび いか プレスハム もめんとうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ オリーブオイル シーザードレッシング	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ ホールトマト

4日（月）

ほうれんそうの
かわりひたし
キャベツいり
ミンチカツ
わかめごはん
やさいスープ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
キャベツいりミンチカツ やきぶた ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ たまねぎ

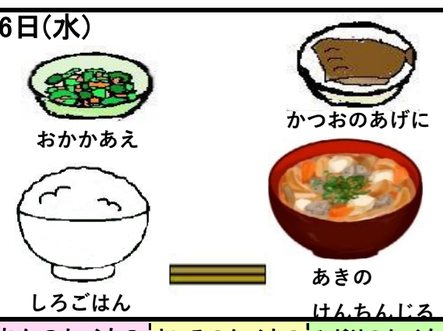
5日（火）



ツナのおひたし
ささみのチーズやき
しろごはん
たまごスープ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりささみ ツナ もめんとうふ たまご ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さんおんとう かたくりこ バター	こまつな ほうれんそう チンゲンサイ にんじん ねぎ つちしょうが もやし

6日（水）



おかかあえ
かつおのあげに
しろごはん
あきの
けんちんじる

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
かつお かつおぶし もめんとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さといも さんおんとう あぶら	ほうれんそう こまつな にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ しめじ なめこ だいこん

7日（木）

きゃべつの
しおこんぶあえ
オレンジ
チキンカツ
むぎいりごはん
ごもくスープ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
もめんとうふ しおこんぶ わかめ チキンカツ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ しめじ オレンジ

8日（金）

フルーツの
クリームソースあえ
ゴマドレサラダ
ペスカトーレ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
いか むきえび ベーコン やきぶた ぎゅうにゅう	スパゲッティ ごま ごまあぶら さんおんとう ごまドレッシング コーンスターチ	にんじん ブロッコリー ホールトマト にんにく たまねぎ キャベツ パインかん おうとうかん バナナ

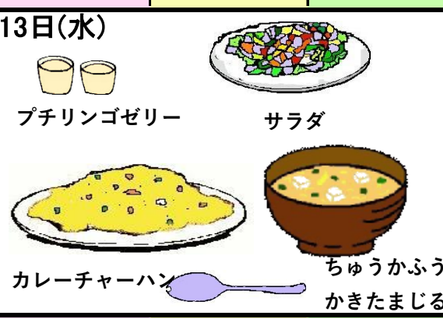
11日（月）

12日（火）

なし
きゃべつのごまあえ
こぎつねごはん
さつまじる

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりひきにく あぶらあげ かつおぶし もめんとうふ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう ごま ごまあぶら さつまいも	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ つちしょうが キャベツ とうもろこし ごぼう なし

13日（水）



プチリンゴゼリー
サラダ
カレーチャーハン
ちゅうかふう
かきたまじる

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ウィンナーソーセージ プレスハム もめんとうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ プチリンゴゼリー フレンチドレッシング	にんじん ピーマン ブロッコリー チンゲンサイ ねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ

14日（木）

ほうれんそうの
おひたし
やきざかな（さけ）
きっかふう
ごはん
ふくめに

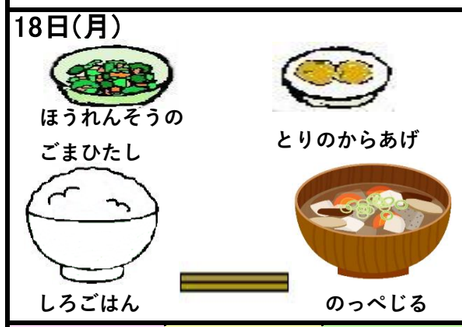
あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりひきにく たまご やきぶた ぶたにく さけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん ほうれんそう チンゲンサイ もやし えだまめ きりぼしだいこん

15日（金）

いちごジャム
フレンチサラダ
あじつけパン
ポークビーンズ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
やきぶた ツナ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	あじつけパン イチゴジャム じゃがいも さんおんとう フレンチドレッシング あぶら	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ ホールトマト キャベツ たまねぎ

18日（月）



ほうれんそうの
ごまひたし
とりのからあげ
しろごはん
のっぺじる

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりのからあげ あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ	ほうれんそう にんじん はくさい もやし だいこん

19日（火）

かわりごまあえ
しろみざかな(ホキ)
フライ
むぎいりごはん
けんちんじる

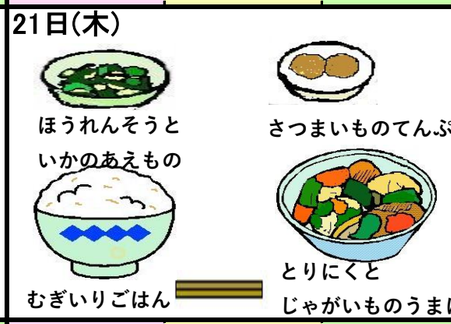
あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ホキ やきぶた ぶたにく もめんとうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも あぶら ごま	ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ チンゲンサイ もやし つちしょうが にんにく

20日（水）

フルーツ
しおラーメン
ツナのおひたし

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう こめこだんご	にんじん にら・しょうが チンゲンサイ こまつな ほうれんそう はくさい たまねぎ もやし とうもろこし ぱいん・みかんかん バナナ

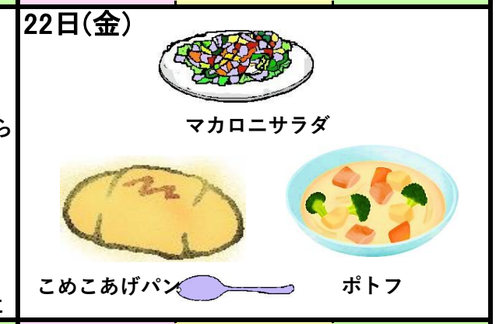
21日（木）



ほうれんそうと
いかのあえもの
さつまいものてんぷら
むぎいりごはん
とりにくと
じゃがいものうまに

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
いか とりももにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう さつまいも あぶら ごまあぶら てんぷらこ	こまつな ほうれんそう にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ つちしょうが

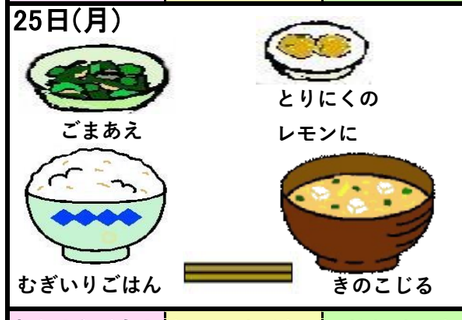
22日（金）



マカロニサラダ
こめこあげパン
ポトフ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
きなこ やきぶた ウィンナー ぎゅうにゅう	こめこパン さんおんとう じゃがいも あぶら ごまドレッシング マカロニ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし

25日（月）



ごまあえ
とりにくの
レモンに
むぎいりごはん
きのこじる

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
とりももにく もめんとうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ じゃがいも さんおんとう あぶら ごま	こまつな ほうれんそう チンゲンサイ レモン もやし しめじ えのきだけ なめこ

26日（火）

フルーツの
ヨーグルトあえ
じゃがいもの
わふうサラダ
ジャージャーめん

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
あいびきミンチ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さんおんとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん ピーマン・ねぎ ブロッコリー ほししいたけ つちしょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり おうとう・みかんかん バナナ

27日（水）

バナナ
やきぎょうざ
ちゅうかどんぶり
ちぐさあえ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ぶたにく いか むきえび かまぼこ ぎょうざ ぎゅうにゅう うずらたまご	こめ さんおんとう かたくりこ	チンゲンサイ にんじん こまつな ほうれんそう はくさい たまねぎ ほししいたけ キャベツ バナナ

28日（木）

ほうれんそうとツ
ナのおひたし
いかのちゅうかあげ
チリソース
しろごはん
ぶたじる

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
いかフリッター ツナ ぶたにく もめんとうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう じゃがいも かたくりこ	ねぎ にんじん ほうれんそう こまつな だいこん ごぼう にんにく つちしょうが チンゲンサイ

29日（金）

ハンバーグ
オレンジ
スパゲッティ
サラダ
ハンバーガーバンズ
やさいスープ

あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
ハンバーグ やきぶた ぶたにく ぎゅうにゅう	あじつけパン さんおんとう スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ フレンチドレッシング あぶら ごまあぶら	にんじん ブロッコリー ねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし オレンジ