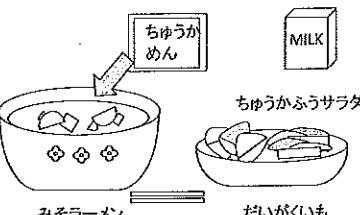
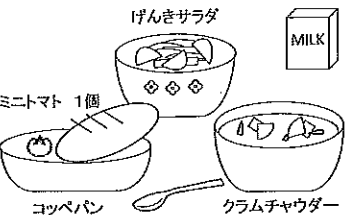
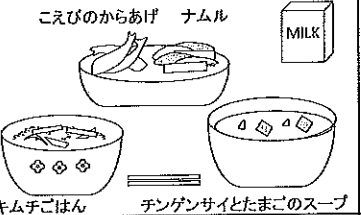
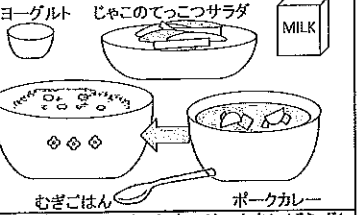
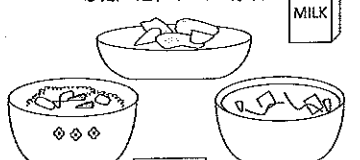
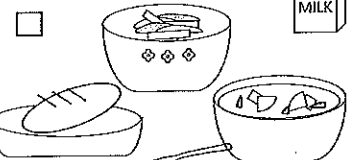
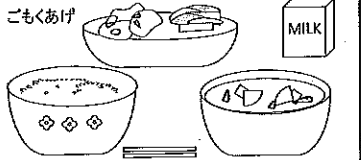
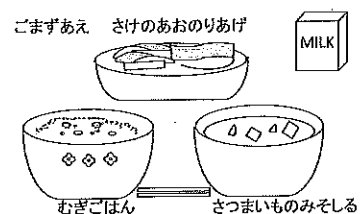
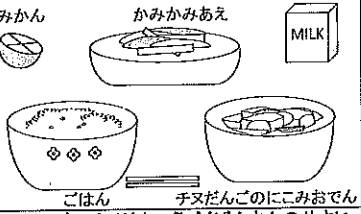
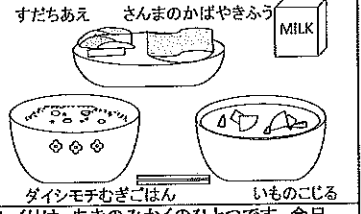
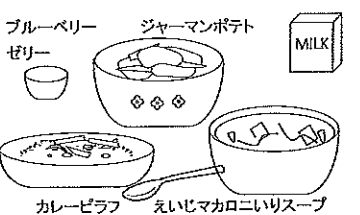
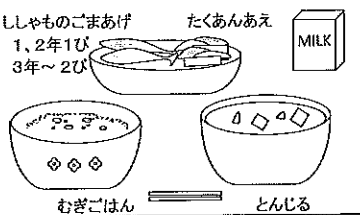
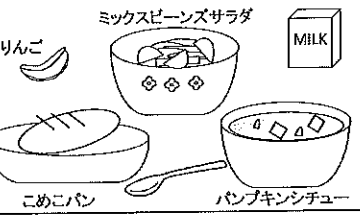
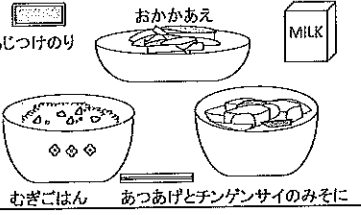
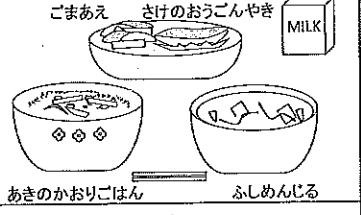
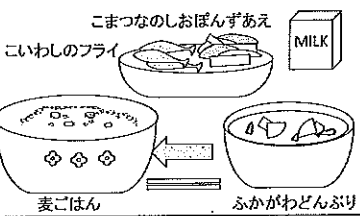
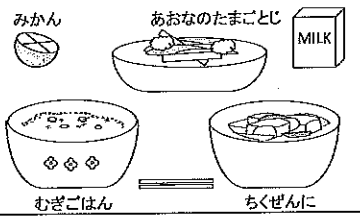
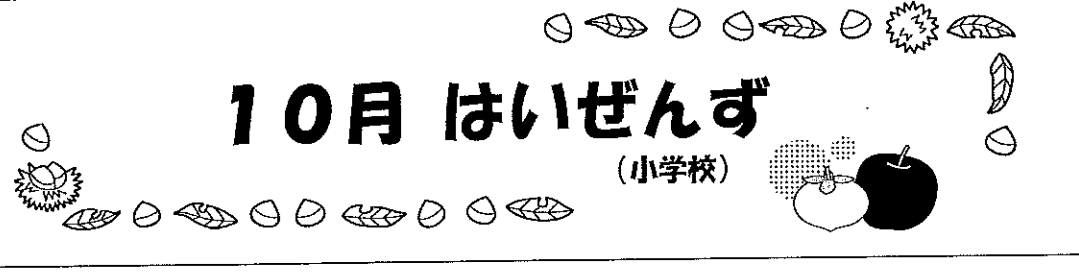
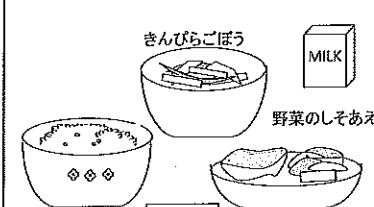
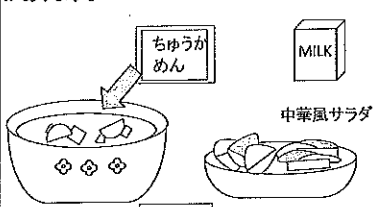
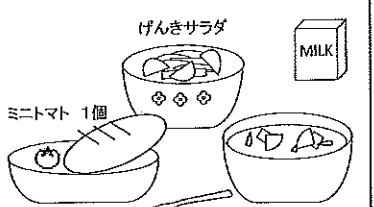
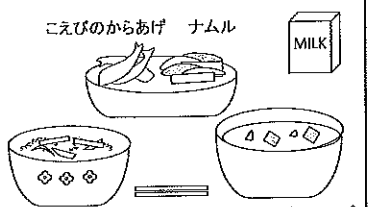
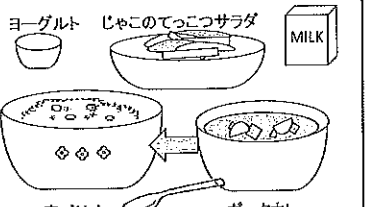
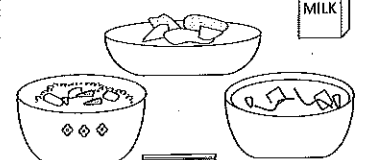
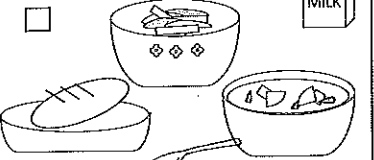
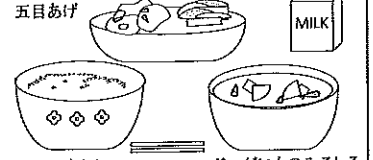
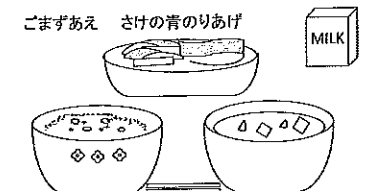
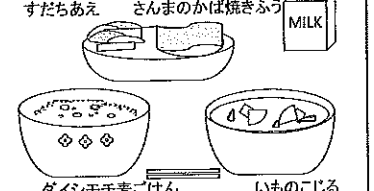
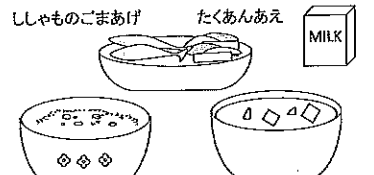
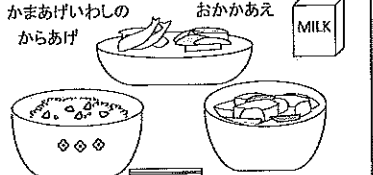
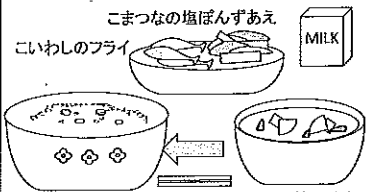
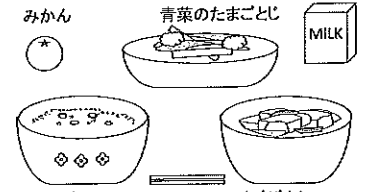
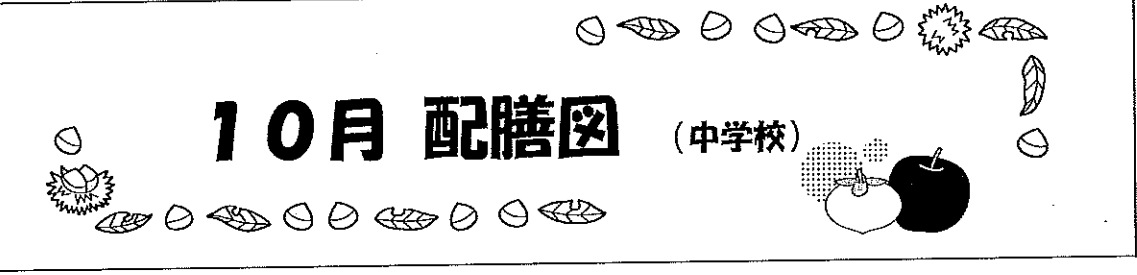


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 さばは、あきがしゅんのさかなです。 きんぴらごぼう MILK やさいのしそあえ ごはん さばのみそだれかけ	3 きんときいもの「きんとき」には、「赤い」という いみがあります。 ちゅうがめん MILK ちゅうかふうサラダ みそラーメン だいがくいも	4 『サラダでげんき』のおはなしをもとにつくっ たサラダです。 げんきサラダ MILK コッペパン クラムチャウダー	5 キムチはちょうせんはんとうでたべられてい るつけものです。 こえびのからあげ ナムル MILK キムチごはん チンゲンサイとたまごのスープ	6 しつかりたべて、げんきにからだをうごかしま しょう。 ヨーグルト じゃこのてっこつサラダ MILK むぎごはん ポークカレー
9 スポーツの日	10 なめこは、どくとくのぬめりがとくようです。 ぶたにくとれんこんのあげに MILK なめし なめこじる	11 にんじんにはビタミンAがおおくふくまれま す。 ブルーベリージャム キャロットサラダ MILK ぜんりゅうふんパン ポトフ	12 どんなどうふりょうりがすすきですか。 とうふの やさいとちりめんのごまずあえ MILK ごもくあげ ごはん じゃがいものみそしる	13 かがわけんでは、おまつりのときにばらずし とあげもんをたべるふうしゅうがあります。 あげもん おひたし MILK ばらずし かきたまじる
16 今日は、「せかいしよくりょうデー」です。 きりぼしだいごんのにも MILK れんこんとみずなのごまあえ ごはん とりにくのもろみやき	17 さけは、うまれた川にもどってくるしゅうせい があります。 ごまずあえ さけのあおりのあげ MILK むぎごはん さつまいものみそしる	18 しゅんのりんごをあじわいましょう。 りんご やさいサラダ MILK コッペパン ポークビーンズ	19 チヌは、しろみのさかなです。すりみをだん ごにしたものをおでんにしました。 みかん かみかみあえ MILK ごはん チヌだんごのにこみおでん	20 さといもは、「おやいも」のまわりに「こいも」 ができます。 すだちあえ さんまのかばやきふう MILK ダイシモチむぎごはん いものこじる
23 ブルーベリーには、アントシアニンというしき そがふくまれています。 ブルーベリー ジャーマンポテト MILK ゼリー カレーピラフ えいじマカロニいりスープ	24 ごはんとみそしるは、でんとうできに日本で たべられてきたくみあわせです。 ししやものごまあげ たくあんあえ MILK むぎごはん とんじる	25 ハロウィンにちなんでシチューにかぼちゃを いれました。 りんご ミックスビーンズサラダ MILK こめコリン パンプキンシチュー	26 チンゲンサイはちゅうごくげんさんのやさい です。 あじつけのり おかかあえ MILK むぎごはん あつあげとチンゲンサイのみそに	27 くりは、あきのみかくのひとつです。今日 は、ごはんに入っています。 ごまあえ さけのおうごんやき MILK あきのかおりごはん ふしめんじる
30 あさりには、せいしようきにひつような「てつ ぶん」がおおくふれます。 こまつなのしおぼんずあえ MILK こいわしのフライ まごはん ふかがわどんぶり	31 かがわけんでは、みかんのさいばいがさか んです。 みかん あおなのたまごじ MILK むぎごはん ちくげんに	10月 はいぜんず (幼稚園)		

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 さばは、あきがしゅんのさかなです。  ごはん さばのみそだれかけ	3 きんときいもの「きんとき」には、「赤い」という いみがあります。  みそラーメン ちゅうかふうサラダ	4 『サラダでげんき』のおはなしをもとにつくっ たサラダです。  げんきサラダ ミニトマト 1個	5 キムチはちょうせんはんとうでたべられてい るつけものです。  こえびのからあげ ナムル キムチごはん チンゲンサイとたまごのスープ	6 しつかりたべて、げんきにからだをうごかしま しょう。  ヨーグルト じゃこのてっこつサラダ むぎごはん ポークカレー
9 スポーツの日 	10 なめこは、どくとくのぬめりがとくちょうです。  ぶたにくとれんこんのあげに なめし なめこじる	11 にんじんにはビタミンHがおおおくふれます。 す。  ブルーベリージャム キャロットサラダ ぜんりゅうふんパン ポトフ	12 どんなどうりょうりがすすきですか。  とうふ やさいとちりめんのこまざる あげもん おひたし	13 かがわけんでは、おまつりのときにばらずし とあげもんをたべるふうしゅうがあります。  ばらずし かきたまじる
16 今日は、「せかいしよりうデー」です。  きりばしだいこんのにも れんこんとみずなのごまあえ	17 さけは、うまれた川にもどってくるしゅうせい があります。  ごまあえ さけのあおりのあげ むぎごはん さつまいものみそじる	18 しゅんのりんごをあじわいましょう。  りんご アーモンドサラダ コッパン ポークビーンズ	19 チヌは、しろみのさかなです。すりみをだん ごにしたものをおでんにしました。  みかん かみかみあえ ごはん チヌだんごのこみおでん	20 さといもは、「おやいも」のまわりに「こいも」 ができます。  すだちあえ さんまのかばやきふう ダイシモチむぎごはん いものこじる
23 ブルーベリーには、アントシアニンというしき そがふくまれています。  ブルーベリー ジャーマンポテト ゼリー カレーピラフ えいじマカロニいりスープ	24 ごはんのみそじるは、でんとうき日本 でたべられてきたくみあわせです。  しやものごまあえ たくあんあえ むぎごはん とんじる	25 ハロウィンにちなんでシチューにかぼちゃを いれました。  りんご ミックスビーンズサラダ こめコッパン パンプキンシチュー	26 チンゲンサイはちゅうごくげんさんのやさ いです。  あじつけのり おかかあえ むぎごはん あつあげとチンゲンサイのみそに	27 くりは、あきのみかくのひとつです。今日 は、ごはんに入っています。  ごまあえ さけのおうごんやき あきのかおりごはん ふしめんじる
30 あきには、せいちょうきにひつような「てつ ぶん」がおおおくふれます。  こまつなのしおぼんずあえ こいわしのフライ 麦ごはん ふかがわどんぶり	31 かがわけんでは、みかんのさいばいがさか んです。  みかん あおなのたまごとし むぎごはん ちくぜんに	 10月 はいぜんず (小学校)		

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 さばは、秋が旬の魚です。  ごはん さばのみそだれかけ	3 金時ものは「金時」には、「赤い」という意味があります。  みそラーメン 大学いも	4 『サラダでげんき』のお話をもとに作ったサラダです。  げんきサラダ ミニトマト クラムチャウダー 小豆パン	5 キムチは朝鮮半島で食べられている漬け物です。  こえびのからあげ ナムル キムチごはん チンゲンサイとたまごのスープ	6 しっかり食べて、元気に体を動かしましょう。  ヨーグルト じゃこのてっこつサラダ 麦ごはん ポークカレー
9 スポーツの日 	10 なめこは、独特のめめりが特徴です。  なめし なめこじる ぶた肉とれんこんのあげ	11 にんじんにはビタミンAが多く含まれます。  ブルーベリージャム キャロットサラダ 全粒粉パン ポトフ	12 どんなとうふ料理が好きですか。  とうふ 野菜とちりめんのこまざるあえ 五目あげ ごはん	13 香川県では、お祭りのときにばらずしとあげもんを食べる風習があります。  あげもん おひたし ばらずし かきたまじる
16 今日は、「世界食料デー」です。  きりぼし大根のもの ごはん れんこんとみずなのごまあえ とり肉のもろみ焼き	17 さけは、生まれた川に戻ってくる習性があります。  こまざるあえ さけの青のりあげ 麦ごはん さつまいものみそしる	18 旬のりんごを味わいましょう。  りんご アーモンドサラダ ごはん ポークビーンズ	19 チヌは、自身の魚です。すりみをだんごにしたものをおでんにしました。  みかん かみかみあえ ごはん チヌだんごにこみおでん	20 さといもは、「親いも」の周りに「こいも」ができます。  すだちあえ さんまのかば焼き ダイシモチ いものきり
23 ブルーベリーには、アントシアニンという色素が含まれています。  ブルーベリー ジャーマンポテト ごはん カレーピラフ	24 ごはんとみそしるは、伝統的に日本で食べられてきた組み合わせです。  ししゃものこまあげ たくあんあえ 麦ごはん とんじる	25 ハロウィーンにちなんでシチューにかぼちゃを入れました。  りんご ミックスビーンズサラダ ごはん パンプキンシチュー	26 チンゲンサイは中国原産の野菜です。  かまあげいわしのからあげ おかかあえ 麦ごはん ちんげんさいのみそ	27 くりは、秋の味覚のひとつです。今日は、ごはんに入っています。  こまざるあえ さけの黄金焼き 秋の香りごはん ふしめんじる
30 あさりにには、成長期に必要な「鉄分」が多く含まれます。  こまつな塩ぼんずあえ こいわしのフライ 麦ごはん 深川どんぶり	31 香川県では、みかんの栽培がさかんです。  みかん 青菜のたまご 麦ごはん ちくぜん	 10月 配膳図 (中学校)		