



令和2年 10月 給食カレンダー【小学校版】



風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、しっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。



10月1日(木)



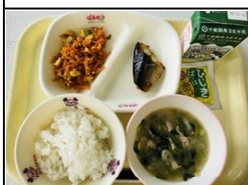
10月2日(金)



・ごはん
・牛乳
・いわしのかば焼き風
・いかとさといもの煮物
・油あげとなめこのみそ汁
・お月見ゼリー

・ごはん
・牛乳
・焼きぎょうざ(2こ)
・ささみともやしのちゅうかサラダ
・マーボー豆腐

10月5日(月)



10月6日(火)



10月7日(水)



10月8日(木)



10月9日(金)



・ごはん
・ひじきふりかけ
・牛乳
・さばのうまみ干し
・にんたまいため
・ぶた肉とこまつなのみそしる

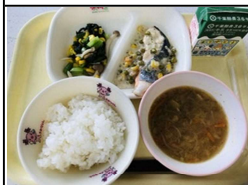
・食パン
・チョコクリーム
・牛乳
・たこナゲット(2こ)
・つけめん
(ちゅうかめん、つけじる)
・味つけ小魚

・ごはん
・牛乳
・ビビンバの具
(いため肉、ナムル)
・マロニースープ
・ヨーグルト

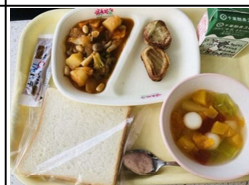
・ごはん
・牛乳
・ぶたキムチどんの具
・みそワタンスープ
・いもけんぴ&小魚

・ごはん
・牛乳
・とり肉のねぎしお焼き
・切りほし大根のいために
・こんさいじる
・ブルーベリーゼリー

10月12日(月)



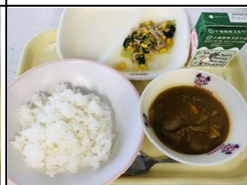
10月13日(火)



10月14日(水)



10月15日(木)



10月16日(金)



・ごはん
・牛乳
・焼きさけのタルタル
ソースがけ
・こまつなとコーンの
ソテー
・オニオンスープ

・食パン
・キャラメルクリーム
・牛乳
・お魚ナゲット(2こ)
・ポークビーンズ
・フルーツポンチ

・ごはん
・牛乳
・さばの立田おろしだれ
がけ
・キャベツのおかかあえ
・わかめとじゃがいもの
みそしる

・ごはん
・牛乳
・ポークカレー
・ツナとこまつなの
ソテー

・ちらしずし
(こぶくろきざみのり
きんしたまご
えだまめ)
・牛乳
・とんじる
・りんごのタルト

10月19日(月)



10月20日(火)



10月21日(水)



10月22日(木)



10月23日(金)



・ごはん
・牛乳
・いわしのうめに
・五目金平
・とうふと大根のみそしる
・オレンジ

・きなこあげパン
・牛乳
・花やさいサラダ
・ごまドレッシング
・ビーフシチュー

・ごはん
・牛乳
・さばのごまだれがけ
・はくさいのおかかあえ
・こまつなじる
・かみかみグミ

・ごはん
・牛乳
・ぶたどんの具
・あつあげとやさいの
みそしる
・いちごのクレープ

・ごはん
・牛乳
・ちゅうかラビオリ
・きゅうりのうめおかかあえ
・とり肉と大根のスープ
・味つけ小魚

10月26日(月)



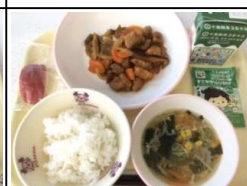
10月27日(火)



10月28日(水)



10月29日(木)



10月30日(金)



・ごはん
・牛乳
・さけの西京焼き
・切ほし大根のキムチ炒め
・とり肉ととうふのすまし汁
・セノビーゼリー

・食パン
・ブルーベリージャム
・牛乳
・とり肉のレモンバター
ソースがけ
・きのこのクリームスパゲティ
・ブロッコリーサラダ

・ごはん
・牛乳
・サイコロステーキ
・ツナ入りポテトソテー
・コンソメスープ

スペシャル

・ごはん
・のりふりかけ
・牛乳
・すぶた
・わかめスープ
・りんご

・ごはん
・牛乳
・ハンバーグデミグラス
ソースがけ
・いんげんソテー
・パンブキンホタージュ
・ミックスベリープリン