



令和2年 10月 給食カレンダー【中学校版】



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。

がらがら

10月1日 (木)	10月2日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・マーマレード ・牛乳 ・チキンモンハープ焼(2個) ・カラフルサラダ ・海鮮みそクリームシチュー ・お月見ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・中華ラビオリ ・ささみともやしの中華サラダ ・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)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ひじきふりかけ ・牛乳 ・さばのうまみ干し ・にんたま炒め ・ぶた肉と小松菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・ぶたキムチ丼の具 ・みそワタンスープ ・いもけんぴ&小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・ピビンパの具 (いため肉、ナムル) ・マロニースープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・チョコクリーム ・牛乳 ・たこナゲット(2個) ・つけめん (中華めん、つけ汁) ・味つけ小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・とり肉のねぎしお焼き ・切干大根の炒め煮 ・根菜汁 ・ブルーベリージャム
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)
<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・ポークカレー ・ツナと小松菜のソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・焼きさばおろしだれがけ ・キャベツのおかかあえ ・わかめとじゃが芋のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・キャラメルクリーム ・牛乳 ・お魚ナゲット(2個) ・ポークビーンズ ・フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちらしずし (小袋きざみのり きんし卵、枝豆) ・牛乳 ・とん汁 ・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)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめ煮 ・五目金平 ・とうふと大根のみそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・ぶた丼の具 ・厚揚げと野菜のみそ汁 ・いちごのクレープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さばのごまだれがけ ・白菜のおかか和え ・小松菜汁 ・かみかみグミ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きなこあげパン ・牛乳 ・花野菜サラダ ・ごまドレッシング ・ビーフシチュー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・焼きぎょうざ(2個) ・きゅうりの梅おかか和え ・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)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さけの西京焼き ・切干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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・のりふりかけ ・牛乳 ・酢ぶた ・わかめスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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aju ・ミックスベリープリン

スペシャル