# 10月 よていこんだて もりつけひょう

【10月の給食目標】
よくかんで食べよう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

10月27日から読書週間が始まります。
本に出てくる食べ物や料理が登場します

**1**
さかなのゆずみそやき
しらあえ
ごはん　なるとのすましじる

**2** 中村中学校リクエストこんだて
とうにゅうプリンタルト　わふうからあげ　げんきサラダ
キムチチャーハン　たまごスープ

**5** レモンの日
いろとりサラダ　レモンゼリー
（むぎごはん）　ドライカレー（ルウ）

**6**
しょうゆドレッシングあえ　りんご
（ごはん）　おやこどんぶり（具）

**7** 直七の日
ひじきとあぶらあげのいりに　ちくわのいそべあげ
ごはん　キャベツのなおしちあえ

**8**
コロッケ　ピーマンのおかかあえ
ごはん　ぐだくさんとんじる

**9** 目の愛護デー
かぼちゃのほっくりサラダ　ブルーベリーゼリー
（むぎごはん）　ぶたどん（具）




**13** さつまいもの日
もやしのごまみそナムル　だいがくいも
むぎごはん　はっぽうさい

**14**
さばのしょうがやき　ゆかりあえ
ごはん　かきたまじる

**15** きのこの日
オレンジ　グラタン（コーン）　ツナサラダ
カラフルピラフ　きのこのクリームスープ

**16** 中村南小学校リクエストこんだて
チョコクレープ　わふうからあげ　げんきサラダ
わかめごはん　ABCスープ

**19** 高知の食べ物いっぱい入っちょう日 &はたのう食材こんだて
ゆずゼリー　かつおのごまだれかけ　ゆずかあえ
ごはん　こんさいじる

**20** 朝ごはんこんだて
朝ごはんコンテスト【中村中1年生】
栄養満点！カラフルオムレツ　きゅうりのピクルス
朝ごはんコンテスト【県立中1年生】
ごはん　新しょうがのスープ

**21**
キャベツとコーンのサラダ　アセロラゼリー
（むぎごはん）　カレーライス（ルウ）

**22**
ゆずドレッシングあえ　りんご　とうふととりそぼろのあんかけどん（具）
（むぎごはん）

**23** 土三夜こんだて
いわしのかばやき　まめまめサラダ
くりごはん　いものこじる

**26**
かぼちゃのてんぷら　スイートポテト　キャベツのとさゆずあえ
たきこみごはん　たいのおすまし

**27** おはなし給食（ざっうれつのできるすうぷやさん）
さけのもみじやき　ほうれんそうのごまあえ
むぎごはん　とまとすうぷ

**28** おはなし給食（じゃがいもひめとさつまいもひめ）
みかん　フライドポテト&フライドおさつ
ごはん・ミート・やさいを、ぜんぶいっしょにまぜてたべてね♥
タコライス（ボイルやさい）
タコライス（むぎごはん）　タコライス（ミート）

**29** おはなし給食（つきよのキャベツくん）
みそきんぴら　ソース　とんかつ
ごはん　ごまキャベツ

**30** おはなし給食&ハロウィン献立（くりとくらとすみれちゃん）
ハロウィンデザート　チョップドサラダ
ジャンバラヤ　パンプキンポタージュ