10月もりつけ図

スクールミールにしとさ

月	火	水	木	金
10月の給食目標 **「よくかんで食べよう」**			1 もやしの おかかあえ ぶたの しょうがやき ごはん だいこんの みそしる	2 **西土佐小学校1年生リクエスト献立** チョコクレープ とさあえ ハンバーグ わかめ ごはん ケチャップ ABC スープ
5 キャベツのとさ ゆずかあえ ゆずゼリー しまんとぎゅうの たきこみごはん にしとさの たべもの いっぱい みそしる	6 きゅうりとわかめの すのもの おやこどん とうふと わかめの みそしる	7 ひじきのにもの プリン こまつな サラダ ごはん とりの BBQ ソース	8 しいらの グリーン ソースやき いそかあえ ごはん ちゅうか ごもく スープ	9 **目の愛護デー** ブルーベリーゼリー かぼちゃの ほっくり サラダ ぶたどん
12 スポーツの日	13 だいがく いも もやしの ナムル むぎ ごはん うずらの卵 2コ/人 はっぽうさい	14 ゆかりあえ ふかふか フライ ごはん かきたま じる	15 きりぼしだいこんの ちゅうかあえ ごはん いりどうふ	16 **中村地域のリクエスト献立** チョコクレープ げんき サラダ あげどりの ゆずふうみ わかめ ごはん ABC スープ
19 **高知の食べ物いっぱいの日** かつおのごまだれがけ ゆずゼリー ゆずかあえ ごはん こんさい じる	20 **朝ごはんコンテスト献立** きゅうりの ピクルス えいよう まんてん! カラフル オムレツ ごはん しんしょうがの スープ	21 こくとうかん ポークカレー キャベツと むしどりの サラダ	22 ちぐさあえ ごはん あつあげの そぼろに	23 **十三夜** 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 やさいのおかかあえ スイートポテト たきこみ ごはん とんじる	27 **ぎょうれつのできるすうぷやさん** さかなの 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 **じゃがいもひめとさつまいもひめ** みかん タコライス フライド ポテト & フライドおさつ	29 **つきよのキャベツくん** みそ きんぴら ごま キャベツ ソース かける ごはん とんかつ	30 **ぐりとぐらとすみれちゃん** ハロウィンカップケーキ チョップド サラダ ジャンバラヤ パンプキン スープ