10月　給食カレンダー

2026年度

毎月19日は食育の日

今月の給食目標　旬の食材を知ろう

除去食提供のある日は、カレンダーに
卵 乳 小麦 えび マークがついています。

白玉もち、うずら卵はのどにつめないよう、よく噛んで食べましょう　★クラス1本

5日（月） レシピ賞	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
三色野菜のナムル（乳） 牛肉とコーンのペッパー炒め ごはん　わかめスープ	五目豆 鮭の塩こうじ焼き ごはん　沢煮椀	キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉のみかんジュース煮 クロワッサン　ポトフ	豚肉とさつまいもの炒め煮 竹輪の磯辺揚げ ごはん　豆腐と油揚げのみそ汁	ハムときのこの温マリネ ブルーベリーゼリー　焼きソーセージ キャロットピラフ　コーンスープ
				
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
スポーツの日	茎わかめの炒め物 きびなごのポテト衣フライ ごはん　ちゃんこ鍋	フルーツミックスゼリー ハムとキャベツのソテー コッペパン　きのこシチュー（乳）	チキンとわかめの酢の物 さんまのかば焼き風 ごはん　白玉みそ汁	チンジャオロース 肉団子の甘酢かけ ごはん　春雨スープ
				
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）★たまねぎドレッシング	23日（金）
ミニたい焼き プルコギチーズ ごはん　タッコムタン	大学芋 きゅうりのピリ辛漬け ごはん　八宝菜（卵）	キャベツとコーンのソテー りんごジャム　めばるのバジル風味焼き コッペパン　ミネストローネ	千切大根と小松菜のサラダ　飲むヨーグルト コロッケ ごはん　チキンカレーライスの具	豚肉と野菜のしょうが炒め さばの塩焼き ごはん　けんちん汁
				
26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
高野豆腐の煮物 のりの佃煮　木の葉型さつま揚げ（2枚） ごはん（少なめ）　ほうとう（小麦）	炒めビーフン 鶏肉のから揚げ（2個） ごはん　中華スープ	コールスローサラダ プレーンオムレツ オリーブパン　ビーンズシチュー	れんこんのきんぴら たちうおの竜田揚げ ごはん　さつま汁	こんにゃく寒天のサラダ　飲むヨーグルト ハンバーグ・きのこソースかけ ごはん　ハンプキンスープ
				