

# 2023年 10月こんだてひょう



## Aコース

げつ 2日	か 3日	すい 4日	もく 5日	きん 6日																
<p>ぎゅうにゅう ソース チーズ ポイルやさい スライスパン さかなフライ ミネストローネ</p>	<p>ぎゅうにゅう はくさいとベーコンのむしに わかめごはん(大) ごもくに</p>	<p>ぎゅうにゅう さわらのあげに あじつけのり ごはん せんべいじる</p>	<p>ぎゅうにゅう だいがくいも パン ちくわのいそべあげ にくだんごスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう きんときまめのあまに おさかなスナック ごもくまぜごはん(むぎごはん) ぶたじる</p>																
9日	10日	11日	12日	13日																
<p>スポーツの日</p>	<p>マヨネーズタイプ ドレッシング ぎゅうにゅう カレーライス(むぎごはん大) コーンサラダ</p>	<p>こんさいかきあげ ぎゅうにゅう ふくじんづけ ごはん(小) ごもくうどん</p>	<p>てりやきハンバーグ ぎゅうにゅう こふきいも くろまめきなこ クリーム パン レタススープ</p>	<p>クーピーリチー ぎゅうにゅう さかなのさらさあげ ごはん(小) たまねぎのみそじる</p>																
16日	17日	18日	19日	20日																
<p>ほうれんそうソテー ぎゅうにゅう バターパン ポルシチ</p>	<p>わかさぎのからあげ きんぴらごぼう ごはん きのこのみそじる</p>	<p>ヨーグルト ぎゅうにゅう まーぼーあつあげ ごはん ちゅうかスープ</p>	<p>あおじそ ドレッシング ぎゅうにゅう やさいサラダ パン チキンカツ げんまいスープ</p>	<p>こまつなあえ なめし(大) こうやどうふのふくめに</p>																
23日	24日	25日	26日	27日																
<p>イタリアンドレッシング ぎゅうにゅう だいこんサラダ ぶどうゼリー パン かがわパスタの だいざみートスパゲティ</p>	<p>はるまき じゃこまぜごはん(ごはん小) わかめスープ</p>	<p>やさいのあまずに ひじきつくだに ごはん にくじゃが</p>	<p>みかん おうごんパン タイピーエン</p>	<p>いわしのしょうがに ひじきまめ ごはん さつまじる</p>																
30日	31日	<p>ごはんのサイズ表 (グラム数は精米量で表示)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ごはん(小)</th> <th>ごはん</th> <th>ごはん(大)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1・2年生</td> <td>50g</td> <td></td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>3・4年生</td> <td>70g</td> <td>75g</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>5・6年生</td> <td>90g</td> <td></td> <td>100g</td> </tr> </tbody> </table>				ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)	1・2年生	50g		60g	3・4年生	70g	75g	80g	5・6年生	90g		100g
	ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)																	
1・2年生	50g		60g																	
3・4年生	70g	75g	80g																	
5・6年生	90g		100g																	
<p>ごまドレッシング ぎゅうにゅう ココア ツナとだいざのサラダ パン きのごんチュー</p>	<p>やさいソテー のりつくだに ごはん(小) カレーに</p>	<p>一きゅうしょくもくひょう た もの はたら し 食べ物の働きを知って 食べましょう。</p>																		