

10月

# もいつけひょう

令和5年10月 朝霞市学校給食センター（小学校）

<p>2 (月)</p> <p>れいとうパン チキンアドボ ごはん ニラガ</p>	<p>3 (火)</p> <p>キャラメルポテト チリコンカン フラワーロール せんぎりやさいの スープ</p>	<p>4 (水)</p> <p>ごぼうのからあげ スタミナやきにく ごはん わかめスープ</p>	<p>5 (木)</p> <p>りんご ポークしゅうまい 2こ ちゅうかめん わふうしょうゆラーメン</p>	<p>6 (金)</p> <p>やさいのごまいため ほっけのいちやほし ごはん いもにじる</p>
<p>9 (月)</p> <p>スポーツの白 六小 キャラメル あげパン</p>	<p>10 (火)</p> <p>ジャーマンポテト とりにくのカレーやき しろいんげんまめの スープ くらパン</p>	<p>11 (水)</p> <p>あつあげとやさいの おかいため さんまのしおやき ごはん あぶらふいはっとじる</p>	<p>12 (木)</p> <p>みかん とりにくの ガーリックあげ コッペパンスライス やきそば</p>	<p>13 (金)</p> <p>ごもくきんぴら しろみざかなの レモンふうみあげ ごはん さつまいものみそしる</p>
<p>16 (月)</p> <p>わかめとたまごの いりに とりにくのみそだれがけ ごはん きりたんぼじる</p>	<p>17 (火)</p> <p>ハムとキャベツの ソテー さけのオリーブやき クロワッサン きのこのわふうシチュー</p>	<p>18 (水)</p> <p>ひきないり ぶたにくの ピリからやき ごはん こぶゆ</p>	<p>19 (木)</p> <p>チンゲンサイの ちゅうかいため さつまいもコロッケ じごなうどん じゃじゃめん</p>	<p>20 (金)</p> <p>りんご かえりにほしと だいずのあげに ごはん ほうれんそういり チキンカレー</p>
<p>23 (月)</p> <p>にくじゃが あじの しおこうじやき ごはん とりごぼうじる</p>	<p>24 (火)</p> <p>ツナとキャベツの ソテー ハンバーグの トマトソースがけ こどもパンスライス コーンポタージュ</p>	<p>25 (水)</p> <p>みかん ぶたにくのかくに ごはん はるさめスープ</p>	<p>26 (木) トマトケチャップ</p> <p>フルーツあんじん スクールドック ちゅうかめん とんこつラーメン</p>	<p>27 (金)</p> <p>さといもの そぼろに いかのオイスターやき ごはん かきたまじる</p>
<p>30 (月)</p> <p>りんご さばのみそに ごはん せんべいじる</p>	<p>31 (火) のむヨーグルト</p> <p>いちごジャム ポークビーンズ とりにくのハーブやき しょくパン こめこまカロニの スープ</p>	<p>10月の目標</p> <p>なご しょくじ 3330</p> <p><b>和やかな食事を心がけよう</b></p> <p>©むさしのフロントあさか</p>		<p>もりつけ例</p> <p>しゅさい ぶくさい しゅしょく しるもの</p>

しょっかん い あつ なかみ で き はこ ちゅうい

☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。(やけどに注意)