

月	火	水	木	金
<p>「はし名人」になろう！！ 小学校では、10月の食育朝会で「はしの持ち方、使い方」を全校で確認しました。はしが上手に使えることで、食材をていねいに扱い、ムダなくきれいに食べることができます。</p>		1	2	3
		ごはん 鮭のチャンチャン焼 相性汁 ぎおんぼう柿	ハヤシライス 白菜のコールスロー	文化の日 
6	7	8	9	10
ごはん 手作りコロッケ 添野菜 ほうれん草スープ	ごはん 肉だんごと白菜スープ ごぼうサラダ	ごはん キムチじゃが豚 小松菜とひじきのあえ もの	まいたけごはん れんこんとキャベツ のごまサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん 酢鶏 わかめスープ
				
13	14	15	16	17
ロールパン スップリ 添野菜 コンソメスープ	ナン キーマカレー ツナサラダ	いりこ菜飯 大根と厚揚げの煮物 かつおの三色あえ	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー	ごはん 鶏のからあげ ポン酢あえ さつま汁
				
20	21	22	23	24
ごはん いかのさらさ揚げ 小松菜ナムル 坦々スープ	わかめごはん 白菜のシチュー マカロニサラダ	ごはん さつまいものかき揚げ 大根おろし 肉豆腐	勤労感謝の日 	ごはん 寄せ鍋風煮 おからのサラダ
				
27	28	29	30	
ごはん チキンのきのこスープ キャベツのミルク スープ	親子丼 白あえ りんご	ごはん 五目きんぴら ツナとわかめのあえもの 高野のあまから	ごはん 魚のみぞれ煮 ゆでほうれん草 じゃがいものみそ汁	 
				