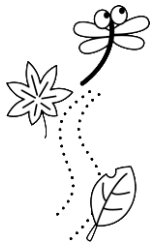




# 10月のこんだて

杉並区立永福小学校



			1日(木)	2日(金)
			<p>とみん ひ ☆都民の日☆</p> 	<p>うんどうかい ☆運動会がんばろう☆</p> <p>ソースカツ丼</p> <p>だいこん 大根とにんじんのみそ汁</p> <p>キャベツの塩もみ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
<p>うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび ☆運動会 振替 休業 日☆</p> 	<p>カレーライス</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>グレープゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>きつねごはん</p> <p>さけ て や 鮭の照り焼き</p> <p>さつま汁</p> <p>シャキシャキあえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>スパゲティミートソース</p> <p>キャベツとコーンの ドレッシングかけ</p> <p>みかん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ゆかりごはん</p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁</p> <p>こまつな 小松菜ともやしのおひたし</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
<p>たいいく ひ ☆体育の日☆</p> 	<p>ちやーはん 炒飯</p> <p>ぼう ぎょうざ 棒餃子</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>めかじきの東 煮</p> <p>どさんこ汁</p> <p>キャベツの辛子しょうゆあえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>アップルトースト</p> <p>チリコンカン</p> <p>なん せんぎ 何でも千切りサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>きっか む 菊花蒸し</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>もやしと小松菜のナムル</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
19日(月) 国内産	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>さんまの姿 煮</p> <p>やさい 野菜のみそ汁</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ちゅうかどん 中華丼</p> <p>わかめスープ</p> <p>なし 梨</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>キャロットライス</p> <p>とり肉のマスタード焼き</p> <p>せん切り野菜スープ</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>けんちんうどん</p> <p>煮びたし</p> <p>いが栗揚げ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>まいたけごはん</p> <p>たまご焼きあんかけ</p> <p>とうふ 豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>ほうれん草のごましょうゆあえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
26日(月)	27日(火)	28日(水) 国内産	29日(木)	30日(金)
<p>ふきよ 吹き寄せごはん</p> <p>や 焼きししゃも</p> <p>のっぺい汁</p> <p>みかん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>シーフードピラフ</p> <p>パンプキンポタージュ</p> <p>カリカリ油揚げのサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>さけ 鮭のチャンチャン焼き</p> <p>むらくも汁</p> <p>やさい にも 野菜煮物</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>フィッシュフライサンド</p> <p>やさい 野菜のスープ煮</p> <p>だいず 大豆サラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>きんき ちほう きょうど りょうり ☆近畿地方の郷土料理☆</p> <p>うめ 梅わかごはん</p> <p>くじらの電田揚げ</p> <p>う まめ汁 はくさい 打ち豆汁 白菜のごまあえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>

☆今月の目標☆  
食べ物の旬を知ろう！

秋はいろいろな食べ物が旬(おいしい時期)をむかえます。  
この時期が旬の食べ物やその栄養を学びましょう。