

# 10月 こんだて

毎日牛乳が  
7きます。  
(200ml)

# よていひょう

実栗市立ちくさ学校給食センター  
TEL 76-8181

(給食費の振替日に  
ついて...小中学校の  
第6期 10月31日です。  
よろしくお願ひします。)

- 1日(火)**  
ごはん  
さつまいも  
とりにくの  
とりのやき  
やさいの  
ゆかりあえ
- 2日(水)**  
ごはん(すくねめ)  
やきそば  
にしんの  
ごまがらめ  
かつとわかめの  
サラダ
- 3日(木)**  
ジャンバラヤ  
しろはなまめの  
スープ  
アメリカン  
サラダ
- 4日(金)**  
ごはん  
にくどうふ  
いわしのうめりーす  
ごまずあえ  
りんご
- 7日(月)**  
オムライス  
きゃべつとじゃがいも  
のスーパ  
ヨーグルト
- 8日(火)**  
おろしと  
こんだて  
あぶたまどんがり  
あまごの  
しおやき  
れんこん  
サラダ
- 9日(水)**  
ごはん  
カムジャタン  
さんまのフライ  
まこもだけの  
サラダ
- 10日(木)**  
ごはん  
びたにくとあつあげ  
のみそいため  
ひやおぎサラダ  
くろだいの  
えだまめ
- 11日(金)**  
しょうがごはん  
けんちんじる  
さわらのゆであん  
ひじきサラダ  
かき
- 15日(火)**  
ごはん  
ワンタンスーパ  
とりにくときゃべつ  
のみそがーりやき  
ちゅうかサラダ
- 16日(水)**  
ごはん  
はっほうさい  
ひねす  
だいがくいも
- 17日(木)**  
ごはん  
まーぼーどろふ  
せんぎりサラダ  
なし
- 18日(金)**  
しほくいくのひ  
こんだて  
(実栗市産の日)  
えだまめごはん  
(おおめ)  
みそしる
- 21日(月)**  
ごはん(すくねめ)  
にしみうどん  
さけのなんばん  
づけ  
うのはなしいり
- 22日(火)**  
ごはん  
いとかんてん  
のスーパ  
びたにくの  
しょうがやき  
スイートポテト  
サラダ
- 23日(水)**  
ごはん  
クリームシチュー  
さわらのハーブ  
マヨネーズやき  
こんぶサラダ  
りんご
- 24日(木)**  
あきやさい  
カレーライス  
コールスローサラダ  
みつまめ
- 25日(金)**  
ちゅうか  
おこわ  
トックスーパ  
とりにくの  
あまずあえ  
ナムル
- 28日(月)**  
ごはん  
のっぺいじる  
みそかつ  
やさいの  
うめあえ
- 29日(火)**  
そば  
びびんば  
わかめスーパ  
ビーフンサラダ  
みかん
- 30日(水)**  
ごはん  
ポークビーンズ  
はんぺんの  
のりマヨやき  
こんにゃく  
サラダ
- 31日(木)**  
ごはん  
パンフキンスーパ  
とりにくの  
マスタードリース  
だいいん  
サラダ

矢張り  
の目