

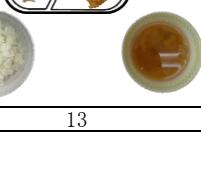
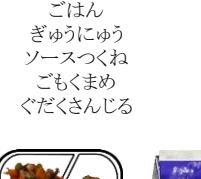
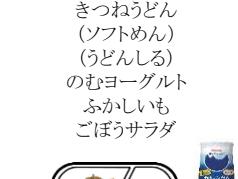
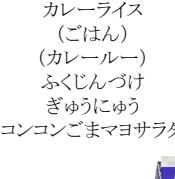
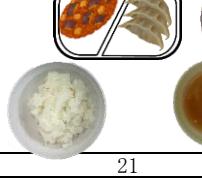
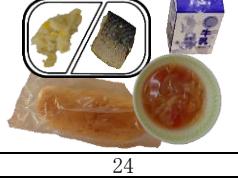
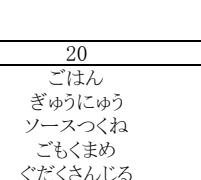
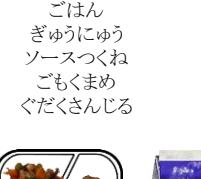
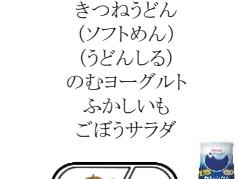
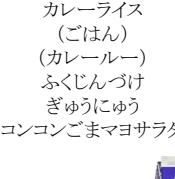
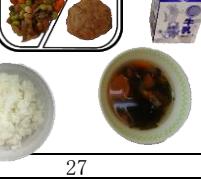
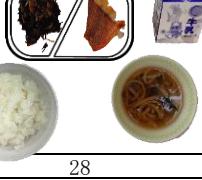
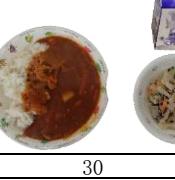
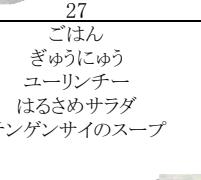
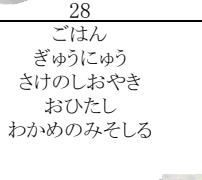
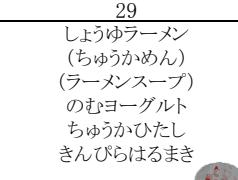
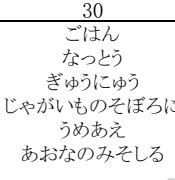
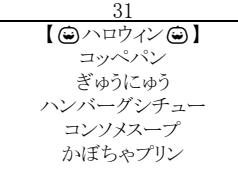


10 がつこんだてよていひょう



●きゅうしょくもくひょう●
じょうぶながらだをつくろう
えいせいにきをつけよう

2025ねん かつたとくべつしえんがっこ

月	火	水	木	金
食べて動いて、じょうぶな体づくり				
 <p>秋は食べものが豊富な季節です。 さつまいもやきのこ、魚やくだ ものをバランスよく食べ、牛乳 でカルシウムもとりましょう。</p> <p>運動や早寝早起きの 習慣で、元気で丈夫 な体を育てましょう。</p> 				
6	7	8	9	10
ごはん ぎゅうにゅう すけどうだらのんぶら たくあんあえ まいたけのみそしる	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きりぼしだいこんのサラダ もやしのみそしる	タンメン (ちゅうかめん) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい【小2コ・中高3コ】 ちゅうかひたし	くろパン ぎゅうにゅう ボロニアソーセージ キャベツのサラダ イタリアンスープ	さつまいもごはん ぎゅうにゅう たれつきにくだんご【小2・中高3コ】 けんちんじる
    	    	    	    	    
13	14	15	16	17
スポーツの日	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ【小2コ・中高3コ】 マーボーなす はるさめスープ	わかめうどん (ソフトめん) (うどんしる) のむヨーグルト だいがくいも からしあえ	ピビンバどん (ごはん) (どんべ) ぎゅうにゅう ちゅうかあえ わかめのスープ	ぶどうパン ぎゅうにゅう さばのバジルソテー コーンポテト トマトスープ
 スポーツの日	   	    	    	    
20	21	22	23	24
ごはん ぎゅうにゅう ソースつくね ごもくまめ ぐだくさんじる	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうづけ ひじきのにもの すまじる	きつねうどん (ソフトめん) (うどんしる) のむヨーグルト ふかしいも ごぼうサラダ	カレーライス (ごはん) (カーレルー) ふくじんづけ ぎゅうにゅう コンコンごまマヨサラダ	ミルクパン ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルジンジャー [※] キャベツのサラダ ベジタブルスープ
    	    	    	    	    
27	28	29	30	31
ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー [※] はるさめサラダ チンゲンサイのスープ	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき おひたし わかめのみそしる	しょうゆラーメン (ちゅうかめん) (ラーメンスープ) のむヨーグルト ちゅうかひたし きんぴらはるまき	ごはん なつとう ぎゅうにゅう じやがいものそぼろに うめあえ あおなのみそしる	【HALLOWEEN】 コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグシチュー [※] コンソメスープ かぼちゃプリン
    	   