

月	火	水	木	金
<p>ニギスは丹後でも、底引き網で年間150トンほど水揚げされています。味がよくてんぷらや煮魚焼き魚にして食べることができます。18日は甘辛がらめにして給食に出てきます。</p> 	<p>10月1日</p> <p>①ごはん ②かぼちゃと鶏肉の香りあげ ③きゅうりの酢の物 ④沢煮椀 ⑤牛乳</p> 	<p>10月2日</p> <p>①ゆかりごはん ②マーボー豆腐 ③バンサンスー ④アップルゼリー ⑤牛乳</p> 	<p>10月3日</p> <p>①ごはん ②鶏肉と根菜の甘辛煮 ③キャベツとピーマンの昆布あえ ④にらたま汁 ⑤牛乳</p>	<p>10月4日</p> <p>①さつまいもごはん ②さんまの松前煮 ③秋なすのごまあえ ④かぼちゃのみそ汁 ⑤牛乳</p> 
<p>10月7日</p> <p>①ごはん ②ささみの石垣フライ ③ごぼうサラダ ④キャベツのコンソメスープ ⑤牛乳</p>	<p>10月8日</p> <p>①ごはん ②八宝菜 ③わかめとえのきの煮びたし ④さつまいもチップス ⑤牛乳</p> <p>歯の日</p>	<p>10月9日 マラソン大会</p> <p>①麦ごはん ②スイートカレー ③なしのサラダ ④福神漬け ⑤牛乳</p> 	<p>10月10日</p> <p>①ごはん ②ツナの春巻 ③きのこのサラダ ④みそワタンスープ ⑤牛乳</p> 	<p>10月11日</p> <p>①赤飯 ②豚肉のしょうが焼き ③アーモンドあえ ④かきたま汁 ⑤牛乳</p> 
<p>10月14日</p> <p>①ごはん ②鯖のごまみそ焼き ③即席漬け ④切干大根の炒り煮 ⑤牛乳</p> <p>体育の日</p> 	<p>10月15日</p> <p>①ごはん ②鯖のごまみそ焼き ③即席漬け ④切干大根の炒り煮 ⑤牛乳</p>	<p>10月16日</p> <p>①きのこごはん(特裁米) ②すごもり卵 ③おかかあえ ④ふのすまし汁 ⑤牛乳</p> 	<p>10月17日</p> <p>①ごはん(特裁米) ②豚肉のハリハリキムチ炒め ③うずら卵スープ ④黒糖とさつまいもの蒸しパン ⑤牛乳</p>	<p>10月18日</p> <p>①ごはん(特裁米) ②キスの甘辛がらめ ③九条ねぎのサラダ ④さつまいも ⑤牛乳</p> <p>たんご・食の日</p>
<p>10月21日</p> <p>①減量ごはん(特裁米) ②さつまいものかきあげ ③豚肉とねぎのぬた ④うどん汁 ⑤牛乳</p> 	<p>10月22日</p> <p>即位礼正殿の儀</p> 	<p>10月23日</p> <p>①麦ごはん ②ハンバーグ ③ゆかり和え ④さつまいもポタージュ ⑤サイダーゼリー⑥牛乳</p> <p>2年生 リクエスト こんだて</p>	<p>10月24日</p> <p>①ごはん ②プリプリ中華炒め ③もやしのナムル ④大豆のしゃりしゃり揚げ ⑤牛乳</p>	<p>10月25日</p> <p>①秋の吹き寄せごはん ②ツナ入りおひたし ③みそけんちん汁 ④牛乳</p> 
<p>10月28日</p> <p>①ごはん ②親子どんぶり ③きんぴらごぼう ④ふかし芋 ⑤牛乳</p> 	<p>10月29日</p> <p>①ごはん ②おからボール ③大根のゆかり漬け ④春雨スープ ⑤牛乳</p> 	<p>10月30日</p> <p>①ごはん ②さんまのかば焼き ③信田和え ④豚汁 ⑤新興なし⑥牛乳</p> 	<p>10月31日</p> <p>①ベーコンライス ②ささみと小松菜のレモンサラダ ③大根のコンソメスープ ④かぼちゃのカップケーキ ⑤牛乳</p>	 <p>ハロウィンでは、カボチャのジャック・オー・ランタンと呼ばれるちょうちんをかざります。</p>