

月	火	水	木	金
まいとし がつ 毎年10月は しょうひん せくげんげっかん 食品ロス削減月間です！ あとひとくちずつみんなでたべたら、 ざんりょうもグッとすくなくなるよ！ みんなできょうりよくして 「もったいない」をへらそう!! せかい づく た もの 世界で作られた食べ物の 40%が捨てられている 60% 40%				
			1 かみ かみ ごぼうサラダ ぶたにくのくわやき ごはん とうふとなめこのみそしる	2 とうふのひ とうふサラダ にくだんご トマトソース(2こ) ミルク しょうパン クラムチャウダー
5 レモンのひ きんじそうのレモンすあえ チキンナゲット(2こ) ごはん とうにゅうごまたんたんめん	6 あおもりけんこんだて かみ かみ りんご にあえっこ イカメンチ ごはん せんべいじる	7 かみ ミートソーススパゲッティ ほうれんそうオムレツ チョコくるくるパン まこもとのおおむぎのスープ	8 かみ ひじきのいために とりにくのスタミナやき ごはん めったじる	9 めのあいごデー(10日) ブルーベリータルト さかな(かつお)フライ キャロットパン ミネストローネ
12 スポーツの日	13 ササマイモのひ まめのひ さつまいもとまめのサラダ さかな(ぶくらぎ)のてりやき ごはん あつあげとキャベツのみそしる	14 じゃがいもとツナのカレーソテー ハンバーグ はんにはさんでたべよう! かみ かみ はいがパンズ しらたまスープ	15 きのこのひ あきのふきよせに やさいかきあげ わかめむぎごはん きのこじる	16 こまつなのとうにゅうクリームパスタ ハニーマスタードチキン バターロール ぶたにくとはくさいのスープ
19 あげとキャベツのあますあえ さかな(さんま)のしょうがに ごはん おでん	20 きりぼしだいこんのピリからいため だしまきたまごのあんかけ ごはん とりやさい	21 ポテトサラダ さかな(いわし)のこうそうパンこやき まめパン キャベツのしおこうじスープ	22 ひきにくのピビンパのく ひじきしゅうまい(2こ) ごはん とうふとわかめのスープ	23 じゅうさんや だいすのさっぱりサラダ やきぐりコロッケ ミルクロール こんさいみそチャウダー
26 もやしのナムル やさいのチヂミ ごはん かんこくふうすきやきに	27 さるふつ コラボきゅうしよく シャキッとこまつなれんコーンサラダ さかな(さるふつむらさんさけ)フライ むぎごはん ほたて&さつまいもなかよしカレー	28 フルーツカクテル さかな(たら)のワネズやき バターロール ポトフ	29 こくさんとりにくのひ ちゅうかふうつけもの とりにくとさつまいものくろずあん ごはん コーンかきたまスープ	30 ハロウィン(31日) パンプキンパバロアフライドチキン ブロッコリーのマヨネーズソテー こめこミルクロール じゃがいもとこまつなのスープ

月	火	水	木	金
毎年10月は 食品ロス削減月間です！ あとひとくちずつみんなでお食べたら、 残量もグッと少なくなるよ！ みんなで協力して 「もったいない」を減らそう!! せいかいつくたもの 世界で作られた食べ物の 40%が捨てられている 60% 40%				
			1	2 豆腐の日
			かみ かみ ごぼうサラダ ごはん 豚肉の くわ焼き 豆腐となめこ のみそ汁	黒豆きなこ クリーム 肉団子 トマトソース (3こ) 豆腐サラダ ミルク食パン クラム チャウダー
5 レモンの日	6 青森県献立	7	8	9 目の愛護デー (10日)
金時草の レモン酢和え チキンナゲット (2こ) ごはん 豆乳ごま 担々麺	煮あえっこ りんご イカメンチ ごはん せんべい汁	ミートソース スパゲッティ ほうれん草 オムレツ 米粉 バターロール まこもと大麦 のスープ	ひじきの 炒め煮 鶏肉の スタミナ焼き ごはん めった汁	花野菜サラダ ブルーベリー タルト 魚(鯉)フライ キャロット パン ミネストローネ
12	13 サマイモの日 豆の日	14	15 きこの日	16
スポーツの日	さつまいもと 豆のサラダ 魚(ふくらぎ)の 照り焼き ごはん 厚揚げと キャベツのみそ汁	じゃがいもと ツナのカレー ソテー 胚芽パンズ 白玉スープ スライス チーズ ハンバーグ パンにはさんで 食べよう! かみ かみ	秋の 吹き寄せ煮 野菜 かき揚げ わかめ 麦ごはん きのこ汁	小松菜の 豆乳クリーム パスタ ハニー マスタード チキン チョコ くるくるパン 豚肉と白菜の スープ
19	20	21	22	23 十三夜
揚げと キャベツの 甘酢和え 魚(さんま)の 生姜煮 ごはん おでん	切干大根の ピリ辛炒め だし巻き卵の あんかけ ごはん とり野菜	ポテトサラダ 魚(鰯)の 香草パン粉 焼き 豆パン キャベツの 塩こうじスープ	ひき肉の ピビンバの具 ひじき しゅうまい (3こ) ごはんにはせて 食べよう 麦ごはん 豆腐とわかめ のスープ	大豆の さっぱりサラダ 焼き栗 コロッケ ミルクロール 根菜みそ チャウダー
26	27 猿払コラボ給食	28	29 国産とり肉の日	30 ハロウィン(31日)
もやしの ナムル 野菜の チヂミ ごはん 韓国風 すき焼き煮	ジャックと小松菜 れんこん サラダ 魚(猿払村産鮭) フライ 麦ごはん ほたて& さつまいも なかよしカレー	フルーツ カクテル 魚(鰯)の マネース 焼き バターロール ポトフ	中華風漬物 鶏肉と さつまいもの 黒酢あん ごはん コーンかき玉 スープ	パンプキン ハバロア フライド チキン ブロッコリー のマヨネーズ ソテー 米粉 ミルクロール じゃがいもと 小松菜のスープ