

# 10月

## よていこんだて もりつけひょう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう

高知県より、学校給食用に  
県産食材の提供を受けています。

★7日 ぶた肉  
★21日 カンパチ  
★29日 はちぎん地鶏

1 こうやどうふのあげに  
スイートポテト

パンパンジーサラダ

むぎごはん にんじんシリシリー

4 とりにくのワイン焼き

きゅうりのちゅうか  
あじつけのり そくせきづけ

ごはん 五目スープ

5 さばのしょうが焼き

ミディトマト

ほしだいこんときゅうりのごまあえ

ごはん キャベツとベーコンのスープ

6 ゆずドレッシングあえ

さつまいもと  
きのこのカレー

りんご

むぎごはん

7 ちくぜんに

★ぶたにくの  
マスタードチーズ焼き

ごはん ごまキャベツ

8 ほうれん草のあえもの

みかん

ひじきごはん あつあげのあんかけ

11 五目きんぴら

ちくわのもみじあげ  
(小2こ・中3こ)

ごはん かぼちゃのほっくりサラダ

12 さけのしおやき

かみかみくきわかめのサラダ

むぎごはん かきたま汁

13 だいこんと糸かまのあえもの

キャラメルポテト

ごはん ホイコーロー

14 とりにくのさっぱり焼き

ひきわり大豆入りあえもの

ごはん もすくのスープ

15 キャベツとコーンのサラダ

りんご

ごはん ビーフシチュー

18 十三夜こんだて  
まつかぜ焼き

まんてん大豆 ミディトマト

くりごはん 豚汁

19 高知の食べものいっぱいの日  
だいこんのそぼろに

ゆずゼリー

四万十あおりのコロケ

ごはん おひたし

20 ツナサラダ

みかん

むぎごはん チキンビーンズ

21 ★カンパチのしおやき

はるさめのすのもの

ごはん 野菜もりたくさんみそ汁

みそ汁コンテスト  
【中村南小6年】

22 くどう小リクエストこんだて  
和風からあげ  
(小2こ・中3こ)

クレープ  
(ブルーベリー)

元気サラダ

わかめごはん たまごスープ

25 とりにくと  
糸こんにゃくのしぐれに

むしぶたの  
オーロラソースあえ

むぎごはん ピーマンのおかかあえ

26 きびなごのごまあげ

さつまいも入りポテトサラダ

ごはん のっぺい汁

27 チョレギサラ  
ダ

りんご

むぎごはん ぶたどん

28 にくじゃが

じゃこと  
さつまいものけんぴ

あげどうふの  
おろしかけ

ごはん やさいのおかかあえ

29 キャベツのぶしゆかんあえ

ハロウィン  
デザート

ごはん ★はちぎん地鶏のおやこどん