



こんだまびょう

さくら おかどくべつしえんがっこう
桜が丘特別支援学校

10月の目標 良い姿勢で食べよう	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金) 104(イワシ)の日
<p>茶碗は持って食べましょう。食べこぼしを防ぎ、見た目美しく見えます。</p>	<p>ローストポテト</p> <p>ぶたにくとナッツのいためもの</p> <p>ピーフンのスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>うのはないりに</p> <p>なし</p> <p>さけのみそゆうあんやき</p> <p>とりにごぼろ</p> <p>おぎごはん</p>	<p>レーズンおしパン</p> <p>アスパラのサラダ</p> <p>スパゲッティナポリタン</p>	<p>レモンサラダ</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>どんぶり</p> <p>げんきいっぱい! ぎゅうにくスープ (いっしょくりの)</p>
7 (月) ぶんかさいだいきゆう 文化祭代休	8 (火) ながさき 長崎くんち こんだて	9 (水)	10 (木)	11 (金) かわらけ 川橋くんちこんだて くりつばは川橋で八橋様のくんちの目に食べられます。
	<p>にしめ</p> <p>あずきごはん</p> <p>さらさじる</p>	<p>じゃがシーチキンサラダ</p> <p>バナナ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>たかなチャーハン</p>	<p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>みかんゼリー</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>こめこパン</p>	<p>ゆてぼしだいこんのすも</p> <p>きびなごのカレーあげ</p> <p>くりつば</p>
14 (月) スポーツの日	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
	<p>わふうサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>チキンライス</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>ごとうさんさいのもの</p> <p>とうふのおとしあげ</p> <p>おふとこまつなのみそじる</p> <p>おぎごはん</p>	<p>ひじきとチーズのてっこつサラダ</p> <p>ミルクかりんと</p> <p>とんこつラーメン</p>	<p>もやしのとさずあえ</p> <p>てづくりかまぼこ</p> <p>タイビーエン</p> <p>おぎごはん</p>
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
<p>うらかみそぼろ</p> <p>ながさきてんぷら</p> <p>くりおこわ</p> <p>あかだし</p>	<p>りんごゼリー</p> <p>ほうれんそうのアーモンドサラダ</p> <p>シーフードカレー</p>	<p>ひじきのサラダ</p> <p>みかん</p> <p>じぶに</p> <p>つみれのすましじる</p> <p>おぎごはん</p>	<p>だいこんサラダ</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>パイパン</p> <p>かぶのスープ</p>	<p>おろしあえ</p> <p>バナナ</p> <p>ひじきりたまごよせ</p> <p>あつあげのみそじる</p> <p>おぎごはん</p>
28 (月) せかいのりょうり 世界の料理 イタリア	29 (火)	30 (水)	31 (木)	10月の目標 良い姿勢で食べよう
<p>いりどりやさいとペンネのソテー</p> <p>チキンピカタ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのイタリアンスープ</p>	<p>ポテトサラダ</p> <p>かき</p> <p>ぎゅうめし</p> <p>はくさいとうふのみそじる</p>	<p>ほうれんそうのサラダ</p> <p>さばのごまみそやき</p> <p>かきたまじる</p> <p>おぎごはん</p>	<p>さつまいものサラダ</p> <p>だいずとござかなのあげに</p> <p>ちゃんぽん</p>	<p>ひじをついたり、背中を丸めたりして食べると、見た目が悪く消化にも良くありません。</p>