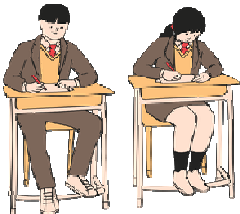


いただきます！

2026.10月 輪内中メニュー表

月	火	水	木	金
			1 ご飯 牛乳 おからキッシュ ハムサラダ オニオンスープ	2 ご飯 牛乳 二色そばろ ポテトサラダ みそ汁
5 あんかけチャーハン 牛乳 わかめスープ パイン缶	6 ご飯 牛乳 肉じゃが かみかみ和え	7 中間テスト 	8 ご飯 牛乳 マーボー春雨 かき玉きのこスープ	9 ご飯 牛乳 豆腐バーグ コールスローサラダ コーンスープ
12 スポーツの日 	13 ご飯 アシドミルク カレー フルーツミックス 福神漬け	14 ご飯 牛乳 キムチうどん 竹輪の天ぷら	15 五目ご飯 牛乳 スパサラダ 茶碗蒸し たくあん	16 ご飯 牛乳 あつあつ煮 揚げごぼうのサラダ
19 ご飯 牛乳 野菜コロッケ ひじきの旨煮 豚汁	20 しらすまヨパン 牛乳 ごまドレサラダ コンソメスープ	21 ご飯 牛乳 炒めナムル はりはり漬け ワンタンスープ	22 ご飯 牛乳 鯛カマの煮付け 昆布キャベツ みそ汁	23 チキンライス 牛乳 和風サラダ ABCスープ
26 ご飯 牛乳 生節のしぐれ煮 マカロニサラダ みそ汁	27 イタスパ 牛乳 キャベツのゴマネーズサラダ マフィン	28 ご飯 アシドミルク チキンのカレーグリル 海藻サラダ 青梗菜のスープ	29 ご飯 牛乳 豚の生姜炒め ごぼうサラダ かき玉汁	30 ご飯 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ

10月 ミニ給食便り

秋の味覚を楽しもう！

10月は、さつまいも・きのこ・くり・秋の魚など、おいしい食べ物がたくさん出てくる季節です。給食にも秋の食材が登場します。旬の食べ物を味わいながら、元気な体をつくりましょう！



中間テストに向けて

勉強をがんばるためにも、朝・昼・夜の3食をしっかりと食べることが大切です。特に朝ごはんは、眠っている間に少なくなったエネルギーを補給して、午前中の活動を支えてくれます。テスト前だから夜遅くまで勉強！となりすぎないように、食事と睡眠も大切にして、ベストな状態でテストにのぞみましょう！



食事で
パワーをチャージ！



10月31日はハロウィン！

ハロウィンは、もともとヨーロッパの行事が由来とされています。日本では、仮装やお菓子を楽しむイベントとして親しまれていますね。給食でも、かぼちゃなど秋らしい食材を楽しみましょう♪

