

小学校中学年の盛り付け量です。 ☆印は釜石産の食品を使用しています。

10月10日（木） 目の愛護デー献立



コッペパン、牛乳、カリカリメンチカツ
☆人参とツナのサラダ、緑黄色野菜スープ
ブルーベリージャム

10月23日（水） 3のつく日はカミカミデー



ごはん、牛乳、カミカミいかカツ
のり和え、☆かみかみさつま汁

10月25日（金） 11月のカレー献立



麦ごはん、牛乳、チキンカレー
プレーンオムレツ、フルーツポンチ

10月30日（水） いわてとり肉の日献立



ごはん、牛乳、とりの梅みそ焼き
ほうれん草とツナの和え物、☆じゃがいものみそ汁

10月31日（木） ハロウィン献立



コッペパン、牛乳、あらびきポロニアステーキ
☆レモン風味サラダ、かぼちゃのポタージュ

～10月の釜石産食材～

10/1・2・3・7・8・10・11・24・29

31 ☆きゅうり

10/1・3・4 ☆じゃがいも

10/23・30 ☆ねぎ

10/24 ☆りんご