

給食たより 12月号



町田市教育委員会



2024年も残りわずかとなってきましたね。気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロなどウイルスによる感染症が流行します。食事と休養を十分にとり、免疫力を高め、年末年始に向けて元気に過ごしましょう。

町田市教育委員会

寒い冬を元気にのりきる4つのポイント

◆食事

3度の食事をしっかりととりましょう。ビタミンCがたっぷりの果物や野菜も多めに食べましょう。



◆運動

体を動かして、体を温めましょう。運動をして体力をつけましょう。



◆睡眠

早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとり、体をめめましょう。



◆手洗い

外から帰ったときや、食事の前には必ず手洗いをしましょう。



《風邪をひいてしまったら…》

熱があるとき

熱があるときは水分をしっかりととりましょう。エネルギーもたくさん消費されるのですぐに補給しましょう。



- ・雑炊
- ・煮込みうどん
- ・スープ



のどが痛い・味がひどいとき

口当たりやのど越しの良い食品を選ぶとよいでしょう。カレーやこしょうなど刺激の強いものは避けましょう。



- ・茶碗蒸し
- ・プリン
- ・ゼリー寄せ



下痢のとき

多くの水分が失われるので、スポーツドリンクなどで水分とミネラルを補給します。食事は油の多いものは避け、消化の良いものを選びましょう。



- ・おかゆ
- ・煮込みうどん
- ・スープ
- ・豆腐料理



★インターネット予約をご利用の方へ★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前(土・日・祝日を除く)午後2時です。
12月分は、11月20日(水)までに予約をしておくと忘れなくて安心です！
★マークシート予約をご利用の方へ★ 12月分のマークシート提出期限は、11月11日(月)です。

食材産地<9月分>				町田第一中学校給食実施予定表										
牛乳	産地	野菜	産地	日	曜	1年	2年	3年	わかばA			わかばB		
牛乳 (備タカナシ乳業の兼乳エリア)	北海道、岩手、千葉県、栃木、神奈川県、岡山	大根	青森、北海道、千葉	1	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
卵	産地	さやいんげん	タイ	2	月	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		キャベツ	群馬	3	火	×	×	×	×	×	×	×	×	×
米	産地	きゅうり	福島、岩手、群馬、宮城、秋田、埼玉、千葉、茨城	4	水	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		玉葱	北海道	5	木	×	×	×	×	×	×	×	×	×
肉類	産地	点検しめじ	長野、新潟	6	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○
豚肉	鹿児島、宮崎、熊本、大分、福岡、群馬、北海道、千葉、埼玉	さつまいも	茨城、千葉	7	土	×	×	×	×	×	×	×	×	×
鶏肉	岩手、宮城、福島、山形、青森、宮崎、北海道、鹿児島	かぼちゃ	北海道	8	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
魚介類	産地	もやし	静岡	9	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○
シルバー	ニュージーランド、クック諸島	青ピーマン	岩手、茨城、福島	10	火	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ほっけ	ロシア、アメリカ	ブロッコリー	エクアドル	11	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○
いか	ペルー	じゃがいも	北海道	12	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○
さば	ノルウェー	れんこん	茨城	13	金	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ホキ	ニュージーランド、オーストラリア	エリンギ	長野、新潟	14	土	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ちりめんじゃこ	インドネシア	はくさい	長野	15	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
野菜	産地	長ねぎ	茨城、秋田、北海道、青森、栃木、埼玉、千葉	16	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小松菜	茨城	にら	茨城、栃木、高知	17	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○
にんじん	北海道	セロリ	長野	18	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ごぼう	青森、群馬、鹿児島	みずな	茨城	19	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○
				20	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○
				21	土	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				22	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				23	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○
				24	火	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				25	水	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				26	木	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				27	金	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				28	土	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				29	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				30	月	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				31	火	×	×	×	×	×	×	×	×	×
				給食実施回数		10	11	10	10	10	10	10	10	10
				金額		3100	3410	3100	3100	3100	3100	3100	3100	3100

【お問い合わせ先】
●予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について
給食コールセンター 葉友(サイユウ)
電話:0594-86-7772(平日9:00~17:00)
●献立の内容について
町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当
電話:042-724-2177(平日8:30~17:00)
FAX:050-3161-8681



きりとり✽

給食で、もう一度食べたいメニュー、食べてみたいメニューをリクエストしてください。リクエストが多いメニューを、これからの給食の献立に取り入れます。
給食を食べている人も、食べていない人も、リクエストで喜ぶす！ぜひ、リクエストしてください!!

※給食で出たことがないもの(例:高橋なも(ステーキなど)、生物(刺身やケーキなど)、提供が難しいもの(アイスクリームなど))は、リクエストできません。
※リクエスト券を記入したらきりとり部分から切り取って、**配膳庫古んに置いてください。** 締切はありません。

私は

をリクエストします。



町田ふるさと給食

中学校給食では、毎年12月に、町田市内の農家さんが生産したお米を、給食で生徒の皆さんに提供しています。

今年度は「町田ふるさと給食」と題し、12月17日の給食で提供します。

詳しくは裏面をチェック



このマークが目印!

町田ふるさと給食



*天候等の影響により、予定通り提供できない場合があります。ご了承ください。

学力アップ応援献立 体力アップ応援献立

町田市の中学校給食では、「学力アップ応援献立」や「体力アップ応援献立」で、生徒の皆さんが食と健康の関係を学べるような献立を毎月実施しています。

詳しくは裏面をチェック

このマークが目印!

体力アップ応援献立

学力アップ応援献立



使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。

スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。



2月

肉じゃが

- いかのさらさ焼き
- キャベツとひじきのごま和え
- うずら卵の塩ゆで
- ゆかりごはん
- 牛乳



3火

鮭の塩焼き

- 京がんもの煮つけ
- じゃがいものりごま和え
- じゃこひじきふりかけ
- ごはん
- 牛乳



4水

豆腐のチリソース

- 鶏肉のみそ焼き
- 切干大根の煮物
- 枝豆の塩昆布浅漬け
- ごはん
- 牛乳



5木

鶏肉のレモン煮

- 小松菜とひじきのナムル
- じゃがバターコン
- いんげんのごま和え
- ごはん
- 牛乳



6金

魚のカレーパン粉焼き

- 肉野菜炒め
- おかかポテト
- チーズ
- ごはん
- 牛乳



9月

麻婆豆腐

- 竹輪の磯辺揚げ
- 春雨のサラダ
- チーズ
- ごはん
- 牛乳



10火

魚の照り焼き

- 生揚げとツナのカレー煮
- ごぼうのごまヨサダ
- フライドポテト
- わかめごはん
- 牛乳



11水

豚すき丼の具

- ごまだれ和え
- ブロッコリーとベーコンのソテー
- 安倍川さつま
- ごはん
- 牛乳



12木

ヤンニョムチキン

- チャプチェ風炒め
- かぼちゃとさつまいものサラダ
- すりおろしりんごミニゼリー
- ごはん
- 牛乳



13金

棒餃子

- 生揚げの四川煮
- 大豆とひじきの炒め煮
- 青菜とコーンのソテー
- ごまごはん
- 牛乳



16月

生揚げ入りホイコウロウ

- ししゃものフライ
- マカロニサラダ
- すりおろし洋梨ミニゼリー
- ごはん
- 牛乳



17火

豚肉のスタミナ炒め

- ツナとひじきの大根サラダ
- かぼちゃの甘煮
- おかかふりかけ
- ごはん (町田産米)
- 牛乳



18水

チキンカツ

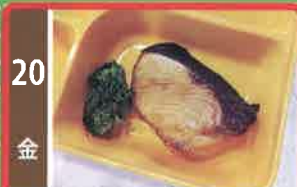
- きのことペンネのソテー
- 小松菜のごま和え
- さつまいものパイン和え
- ごはん
- 牛乳



19木

キムチ豆腐

- ウインナー&マッシュポテト
- 切干大根の中華風味サラダ
- チーズ
- ごはん
- 牛乳



20金

ぶりの幽庵焼き

- 豚肉のみそ炒め
- 水菜と白菜のおかか和え
- かぼちゃのきんとん
- 鉄っ子ひじきふりかけごはん
- 牛乳



23月

大豆入りドライカレー

- いかのガーリック揚げ
- キャベツとツナのピリ辛和え
- チーズ
- パセリライス
- 牛乳



24火

白身魚のフライ

- チキンビーンズ
- ガーリックポテト
- ピリ辛きゅうり
- ペアー食パン
- 牛乳

「クックパッド」で町田市の給食のレシピを紹介しています

~20000回以上閲覧された
人気メニュー~



簡単給食
人気 No.1★鶏の唐揚げ



簡単給食
大分名物・とり天

町田市は、生涯にわたって断続のない食育を推進しています。この食育推進の一環として、料理レシピサイト「クックパッド」で、小学校や中学校、保育園などの給食のレシピの提供を行っています。

町田市おススメのレシピを、175レシピ(※)公開中!

ぜひ、日々の食事づくりの参考にしてください

(※)=2024年9月現在

レシピをご覧になりたい方は
簡単!★町田市の給食
と検索してください

簡単!★町田市の給食

検索

主な使用食材 12月

(お買い) 食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。
インターネット検索の場合: 「まちだ子育てサイト」を検索>小・中学校情報>学校給食>中学校給食について>中学校給食の献立表・詳細献立表・給食日より



日	曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	日	曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
2	月	豚肉 いか ひじき みそ うずら卵 牛乳	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 マヨネーズ ごま	ゆかり しょうが 玉葱 にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g	13	金	町田市特産種餃子 豚肉 大豆ミート みそ 生揚げ ひじき 大豆 凍り豆腐 牛乳	精白米 ごま 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 パター	にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが 玉葱 青ピーマン ごまつな キャベツ コーン	エネルギー 825 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.0 g
3	火	鮭 かんもどき あおのり ひじき ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま 油	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん	エネルギー 735 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	16	月	生揚げ 豚肉 ししゃもフライ みそ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま マカロニ マヨネーズ	しょうが もやし にんじん キャベツ 青ピーマン さやいんげん 玉葱 きゅうり コーン すりおろし 洋菜 ミネゼリー	エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.0 g
4	水	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏肉 みそ 焼き竹輪 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 椎茸 ねぎ 青ピーマン もやし たら 切干しいたご にんじん えだまめ	エネルギー 785 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g	17	火	豚肉 ひじき 大豆 ツナ かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま マヨネーズ	玉葱 しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん みずな レモン かぼちゃ	エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
5	木	鶏肉 ひじき 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも パター	レモン キャベツ 青ピーマン ごまつな えのきたけ にんじん コーン パセリ さやいんげん	エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	18	水	チキンカツ ベーコン 牛乳	精白米 油 ペンネ (マカロニ) オリーブ油 砂糖 ごま かつまいち	キャベツ にんにく エリンギ ぶなしめじ 玉葱 青ピーマン ごまつな にんじん バイン缶詰	エネルギー 804 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.7 g
6	金	シルバー 豚肉 あおのり かつお節 チーズ 牛乳	精白米 油 パン粉 じゃがいも	にんにく パセリ ブロッコリー もやし にんじん たら コーン	エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.3 g	19	木	豚肉 大豆ミート 豆腐 ウィンナー ひじき チーズ 牛乳	精白米 油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 中華ドレッシング	にんにく しょうが にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ ばくさいキムチ 薄揚げ たら 切干しいたご きゅうり コーン	エネルギー 817 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.7 g
9	月	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼き竹輪 あおのり ローズハム チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 天ぷら粉 はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん たら ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	エネルギー 769 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g	20	金	餃子 ひじき ぶりかけ ぶり 豚肉 みそ かつお節 牛乳	精白米 油 砂糖	ゆず ブロッコリー 青ピーマン にんじん ねぎ キャベツ しょうが みずな はくさい かぼちゃ	エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.6 g
10	火	炊き込みわかめ さば 生揚げ ツナ 大豆 チーズ 牛乳	精白米 オリーブ油 砂糖 かたくり粉 ごま マヨネーズ じゃがいも 油	ごまつな えのきたけ 赤ピーマン えだまめ こぼろ きゅうり コーン パセリ	エネルギー 837 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.5 g	23	月	豚肉 大豆ミート 大豆 いか かつお節 ツナ チーズ 牛乳	精白米 油 パター かたくり粉 ごま油	パセリ にんにく しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン ごまつな もやし コーン キャベツ きゅうり	エネルギー 795 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g
11	水	豚肉 ひじき 鶏胸肉のほくし みそ ベーコン きな粉 牛乳	精白米 油 たらき 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油 オリーブ油 かつまいち	玉葱 えのきたけ ねぎ 切干しいたご キャベツ きゅうり コーン にんじん にんにく ブロッコリー	エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g	24	火	ほきフライ 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	黒糖食パン ゼラチン食パン タルタルソース 油 砂糖 じゃがいも バター ごま油	キャベツ にんじん 玉葱 ぶなしめじ グリンピース にんにく パセリ きゅうり	エネルギー 695 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.6 g
12	木	鶏肉 豚肉 加糖練乳 チーズ 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 はるさめ かつまいち マヨネーズ	しょうが にんにく さやいんげん にんじん もやし キャベツ たら かぼちゃ すりおろしりんご ミネゼリー	エネルギー 822 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g	※材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※調味料については、記載していないものもあります。 ※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。 加工品(斜体で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。					

町田ふるさと給食

12/17
実施!

~町田のお米いただきます!~

町田ふるさと給食



中学校給食では、毎年12月に、町田市内の農家さんが生産したお米を、給食で生徒の皆さんに提供しています。皆さんの「ふるさと」である町田で育ったお米を味わいましょう!

食材を、採れた地域で消費することを「**地産地消**」といいます。「**地域生産**」と「**地域消費**」をつなげた略語です。町田でも様々な食材がとれるので、意識してみてください♪

地産地消のいいところ

- 安心・安全** ・生産地や生産者がわかる
- 新鮮** ・収穫してから運ばれるまでの時間が短い
- 環境に優しい** ・運ぶための二酸化炭素排出量が少ない
- 地域の活性化**
- 地元を理解し、愛着がわく**

今月のリクエスト献立

12月11日(水) 安倍川さつま
12月18日(水) チキンカツ
12月19日(木) キムチ豆腐
12月20日(金) ぶりの幽庵焼き
12月23日(月) 大豆入りドライカレー

栄養士のイチオシ! 献立



12月18日(水) 提供予定!
チキンカツ

「チキンカツ」に使用している「鶏むね肉」には、体づくりに欠かせない「たんぱく質」が豊富。うなえ、骨や歯の形成に必要なカルシウムの吸収を促す「ビタミンD」も含まれており、成長期の皆さんにおススメの食材です。



12月23日(月) 提供予定!
大豆入りドライカレー

「大豆入りドライカレー」に使用している「大豆」には、記憶力や集中力を高める働きがある「レシチン」という栄養素が含まれています。



今日は何の日?



12月20日(金) ぶりの日

ブリは成長するにしたがって呼び名が変わる「出世魚」で縁起が良いとされ、大晦日や正月に食べられます。ブリには、脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つとされているDHAやEPAが多く含まれています。

《12月の平均栄養価》

エネルギー: 781 kcal
たんぱく質: 31.6 g
脂質: 23.7 g
食塩相当量: 2.1 g
カルシウム: 380mg
鉄分: 3.7mg

町田市中学校給食予約システム 締切日一覧 (2024年度)

8月		9月					10月					11月					12月				
食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	払込の締切日 (午後1時55分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	払込の締切日 (午後1時55分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	払込の締切日 (午後1時55分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	払込の締切日 (午後1時55分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	払込の締切日 (午後1時55分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	払込の締切日 (午後1時55分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	払込の締切日 (午後1時55分まで)	
1 木			1 日			1 火	9月19日	9月18日	1 金	10月23日	10月22日	1 日			1 日			1 日			
2 金		8月21日	2 月	8月22日	8月21日	2 水	9月20日	9月19日	2 土	9月20日	9月19日	2 月	11月21日	11月20日	2 月	11月21日	11月20日	2 月	11月21日	11月20日	
3 土		8月22日	3 火	8月23日	8月22日	3 木	9月24日	9月20日	3 日	9月24日	9月20日	3 火	11月22日	11月21日	3 火	11月22日	11月21日	3 火	11月22日	11月21日	
4 日		8月23日	4 水	8月26日	8月23日	4 金	9月25日	9月24日	4 月	9月25日	9月24日	4 水	11月25日	11月22日	4 水	11月25日	11月22日	4 水	11月25日	11月22日	
5 月		8月27日	5 木	8月27日	8月26日	5 土			5 火	10月24日	10月23日	5 木	11月26日	11月25日	5 木	11月26日	11月25日	5 木	11月26日	11月25日	
6 火		8月28日	6 金	8月28日	8月27日	6 日			6 水	10月25日	10月24日	6 金	11月27日	11月26日	6 金	11月27日	11月26日	6 金	11月27日	11月26日	
7 水			7 土			7 月	9月26日	9月25日	7 木	10月28日	10月25日	7 土			7 土			7 土			
8 木			8 日			8 火	9月27日	9月26日	8 金	10月29日	10月28日	8 日			8 日			8 日			
9 金		8月29日	9 月	8月29日	8月28日	9 水	9月30日	9月27日	9 土	10月29日	10月28日	9 月	11月28日	11月27日	9 月	11月28日	11月27日	9 月	11月28日	11月27日	
10 土		8月30日	10 火	8月30日	8月29日	10 木	10月1日	9月30日	10 日	10月30日	10月29日	10 火	11月29日	11月28日	10 火	11月29日	11月28日	10 火	11月29日	11月28日	
11 日		9月2日	11 水	9月2日	8月30日	11 金	10月2日	10月1日	11 月	10月30日	10月29日	11 水	12月2日	12月2日	11 水	12月2日	12月2日	11 水	12月2日	12月2日	
12 月		9月3日	12 木	9月3日	9月2日	12 土			12 火	10月31日	10月30日	12 木	12月3日	12月2日	12 木	12月3日	12月2日	12 木	12月3日	12月2日	
13 火		9月4日	13 金	9月4日	9月3日	13 日			13 水	11月1日	10月31日	13 金	12月4日	12月3日	13 金	12月4日	12月3日	13 金	12月4日	12月3日	
14 水			14 土			14 月			14 木	11月5日	11月1日	14 土			14 土			14 土			
15 木			15 日			15 火	10月3日	10月2日	15 金	11月6日	11月5日	15 日			15 日			15 日			
16 金			16 月			16 水	10月4日	10月3日	16 土	11月6日	11月5日	16 月	12月5日	12月4日	16 月	12月5日	12月4日	16 月	12月5日	12月4日	
17 土		9月5日	17 火	9月5日	9月4日	17 木	10月7日	10月4日	17 日	11月7日	11月6日	17 火	12月6日	12月5日	17 火	12月6日	12月5日	17 火	12月6日	12月5日	
18 日		9月6日	18 水	9月6日	9月5日	18 金	10月8日	10月7日	18 月	11月7日	11月6日	18 水	12月7日	12月6日	18 水	12月7日	12月6日	18 水	12月7日	12月6日	
19 月		9月9日	19 木	9月9日	9月6日	19 土			19 火	11月8日	11月7日	19 木	12月8日	12月7日	19 木	12月8日	12月7日	19 木	12月8日	12月7日	
20 火		9月10日	20 金	9月10日	9月9日	20 日			20 水	11月11日	11月8日	20 金	12月9日	12月8日	20 金	12月9日	12月8日	20 金	12月9日	12月8日	
21 水			21 土			21 月	10月9日	10月8日	21 火	11月12日	11月11日	21 土			21 土			21 土			
22 木			22 日			22 火	10月10日	10月9日	22 金	11月13日	11月12日	22 日			22 日			22 日			
23 金			23 月			23 水	10月11日	10月10日	23 土	11月13日	11月12日	23 月	12月10日	12月9日	23 月	12月10日	12月9日	23 月	12月10日	12月9日	
24 土		9月11日	24 火	9月11日	9月10日	24 木	10月15日	10月11日	24 日	11月14日	11月13日	24 火	12月11日	12月10日	24 火	12月11日	12月10日	24 火	12月11日	12月10日	
25 日		9月12日	25 水	9月12日	9月11日	25 金	10月16日	10月15日	25 月	11月14日	11月14日	25 水	12月12日	12月11日	25 水	12月12日	12月11日	25 水	12月12日	12月11日	
26 月	8月15日	8月14日	26 木	9月13日	9月12日	26 土			26 火	11月15日	11月14日	26 木	12月13日	12月12日	26 木	12月13日	12月12日	26 木	12月13日	12月12日	
27 火	8月16日	8月15日	27 金	9月17日	9月13日	27 日			27 水	11月18日	11月15日	27 金	12月14日	12月13日	27 金	12月14日	12月13日	27 金	12月14日	12月13日	
28 水	8月19日	8月16日	28 土			28 月	10月17日	10月16日	28 火	11月19日	11月18日	28 土	12月15日	12月14日	28 土	12月15日	12月14日	28 土	12月15日	12月14日	
29 木	8月20日	8月19日	29 日			29 火	10月18日	10月17日	29 金	11月20日	11月19日	29 日	12月16日	12月15日	29 日	12月16日	12月15日	29 日	12月16日	12月15日	
30 金	8月21日	8月20日	30 月	9月18日	9月17日	30 水	10月21日	10月18日	30 土	11月21日	11月20日	30 月	12月17日	12月16日	30 月	12月17日	12月16日	30 月	12月17日	12月16日	
31 土			31 火	10月22日	10月21日	31 木	10月22日	10月21日	31 日			31 火	12月18日	12月17日	31 火	12月18日	12月17日	31 火	12月18日	12月17日	

給食の提供は
ありません

給食の提供は
ありません