



10月 はいぜんひょう



				1日(金) とうがんにもの いわしのかばやき ごはん ふのすましじる
4日(月) ほうれんそうの ぼんずあえ ほっけのしおやき たきこみ ごはん ゆばいりすましじる 	5日(火) ちんげんさいの ナムル やきぎょうざ ちゅうかめん ジャージャーめん 	6日(水) キャベツのごま あえ いかのたつたあげ ごはん さつまいものみそしる 	7日(木) いんげん ごまあえ さばの しょうがやき ごはん けんちんじる 	8日(金) ざんしょくゼロデイ にんじん しりしり ひじきの にもの むぎ ごはん おやこ どんぶりのご
11日(月) 運動会振替休業日	12日(火) コールスローサラダ さけフライ コッパン ミネストロー スープ 	13日(水) ~かんしゃきゅうしょく~ スイートポテト つぼづけ ごはん とりごぼうじる 	14日(木) チャプチェ しゅうまい ごはん はっほうさい 	15日(金) れんこんの きんぴら あじのカレーふうみやき はつがげんまい ごはん たまねぎのみそしる
18日(月)	19日(火) ~いわな きゅうしょく~ おにぎり いわなの しおやき 	20日(水) ざんしょくゼロデイ きゅうりのこんぶあえ ぶたにくの ごまだれやき ごはん きのこじる 	21日(木) キャベツの はなかつおあえ とりにくの しょうがやき ごはん だいこんの みそしる 	22日(金) フルーツヨーグルトあえ フレンチサラダ むぎ ごはん ポークカレー
25日(月) ~せれく きゅうしょく~ どらやき または だんご とりにくのてりやき または ぶたにくのしょうがやき ごはん じゃがいもの みそしる 	26日(火) ~としょメニュー~ ブロッコリーサラダ さけのムニエル バターリッチパン パンプキンスープ 	27日(水) もやしのごまあぶら ふうみあえ チンジャオロース ごはん ピーフンスープ 	28日(木) ごもくめ とりにくのしおこうやき はつがげんまい ごはん しらたま すましじる 	29日(金) ざんしょくゼロデイ はるさめのすのもの さばのしおやき わかめごはん こまつなのみそしる