



10月 きゅうしょく

日	ようび	パンまたは ごはん	ジャムや バター等	除去食	ぎゅう にゅう	お か ず
1	火	 レーズンパン			 牛乳	ちゅうかに だいがくいも りんご
2	水	 ごはん			 牛乳	ぶたにくのねぎしょうゆやき ふきよせに きゅうりのあかじそあえ
3	木	 ごはん			 牛乳	けいにくのチリソースやき やきぶたのスープ ツナとさんどまめのオイスターソースいため
4	金	 ごはん			 牛乳	かつおのガーリックマリネやき ウインナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ
7	月	 ごはん			 牛乳	ブルコギ トック もやしのナムル
8	火	 ごはん	 いちごジャム		 牛乳	ぶたにくのガーリックやき けいにくとやさいのスープ さんどまめとコーンのソテー
9	水	 ごはん			 牛乳	けいにくのゆずしおやき ソーキじる ツナだいずそぼろ
10	木	 ごはん			 牛乳	みそカツ じゃがいもとやさいのにもん みかん
11	金	 ごはん			 牛乳	なすのミートグラタン けいにくとキャベツのスープ ミニフィッシュ
15	火	 ごはん			 牛乳	あかうおのしょうゆだれかけ ぶたじる きゅうりのゆずふうみ
16	水	 ごはん			 牛乳	けいにくとさつまいものシチュー はくさいのピクルス かき(ひらたねなしがき)
17	木	 ごはん			 牛乳	さけのしおやき みそしる かぼちゃのいとこに
18	金	 ごはん		うずら たまご	 牛乳	ちゅうかどんぶり もやしとコーンのごまいため おうとう(かん)
21	月	う ん ど う か い だ い き ゅ う				
22	火	 ごはん			 牛乳	さごしのしおこうじやき みそしる えだまめ
23	水	 ごはん			 牛乳	まぐろのオーロラに スープ きゅうりとコーンのサラダ
24	木	 ごはん			 牛乳	もずくとぶたひきにくのジューシー さつまいものみそしる やきれんこん
25	金	 ごはん			 牛乳	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング はくとう(カットかん)
28	月	 ごはん			 牛乳	タンタンめん あっさりキャベツ まめこんぶ
29	火	 ごはん			 牛乳	けいにくのたつたあげ あつあげとやさいのにもん おかかなっぱ
30	水	 ごはん	 ブルーベリージャム		 牛乳	ぎゅうにくのこうみやき トマトのスーパゲッティ キャベツのサワーソテー
31	木	 ごはん			 牛乳	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー みかん

※ よていですのでかわることがあります。