



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	水	 ごはん			 牛乳	ぶたにくのうめふうみやき ふきよせに くきわかめのつくだに
2	木	 ごはん			 牛乳	さごしのみぞれかけ かぼちゃのみそしる えだまめ
3	金	 こくとうパン			 牛乳	タンタンめん おさつチップス キャベツのあまずづけ
6	月	 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
7	火	 コッペパン	 みかんジャム		 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 りんご
8	水	 ごはん			 牛乳	プルコギ トック もやしのナムル
9	木	 ごはん			 牛乳	みそカツ じゃがいもとやさいのにも やきのり
10	金	 ミニコッペパン			 牛乳	イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ カレーフィッシュ
14	火	 ごはん			 牛乳	わふうハンバーグ ごもくじる きんときまめのにも
15	水	 こくとうパン			 牛乳	まぐろのオーロラに スープ さんどまめとコーンのサラダ
16	木	 ごはん			 牛乳	だいずいりキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング わなし(カットかん)
17	金	 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いためもの
20	月	 おさつパン			 牛乳	ちゅうかに だいがくいも あっさりきゅうり
21	火	 ごはん			 牛乳	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー おうとう(かん)
22	水	 コッペパン	 ブルーベリージャム		 牛乳	かつおのガーリックソースかけ ウインナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ
23	木	 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
24	金	 ごはん		たまご	 牛乳	ちゅうかどんぶり あつあげのちゅうかだれかけ みかん
27	月	 パンブキンパン			 牛乳	けいにくのカレーふうみやき スープに やさいのソテー
28	火	 ごはん		だいず	 牛乳	もずくとぶたひきにくのジューシー じゃがいものみそしる やきれんこん
29	水	 こくとうパン			 牛乳	ぶたにくのガーリックやき コーンスープ きゅうりのバジルふうみサラダ
30	木	 ごはん			 牛乳	とりてん どさんこじる まっちゃだんご
31	金	 コッペパン	 いちごジャム		 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 りんご

※ よていですのでかわることがあります。