



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	木	 ごはん				ぶたにくのごまみそやき ふきよせに やきのり
2	金	 レーズンパン				なすのミートグラタン けいにくとキャベツのスープ ダイスゼリー(みかん)
5	月	 ごはん				プルコギ トック もやしのナムル
6	火	 こくとうパン				しろみざかなフリッター スープ さんどまめとコーンのサラダ
7	水	 ごはん				ポークカレーライス ほうれんそうのソテー ようなしかん
8	木	 ごはん				けいにくのあまからやき かぼちゃのみそしる おかかなっぱ
9	金	 ミニコッペパン				イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ スイートポテト
13	火	 ごはん				わふうハンバーグ ごもくじる きんときまめのにも
14	水	 コッペパン	 みかんジャム			けいにくとさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんごのコンポート
15	木	 ごはん				ほっけのおろししょうゆかけ ぶたじる くきわかめのつくだに
16	金	 ごはん				あげどりのねぎだれかけ ちゅうかスープ えだまめ
19	月	 コッペパン	 いちごジャム			ピリからに だいがくいも きゅうりのちゅうかあえ
20	火	 ごはん				さけのゆずしょうゆかけ みそしる こうやどうふのいりに
21	水	 こくとうパン				ぶたにくのガーリックやき コーンスープ ヨーグルト
22	木	 ごはん				みそカツ じゃがいもとやさいのにも ほうれんそうのおひたし
23	金	 ごはん				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 みかん
26	月	 こくとうパン				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
27	火	 ごはん		たまご		ちゅうかどんぶり あつあげのピリからしょうゆかけ おうとうハーフかん
28	水	 コッペパン	 バター			タンタンめん キャベツのちゅうかだれかけ いりくろまめ
29	木	 ごはん		だいず		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
30	金	 おさつパン				いわしフライ カレースープ ベーコンとごぼうのソテー

※ よていですのでかわることがあります。