



がつ ぶん
10月分こんだてひょう



10月1日～31日まで
22日間

日	曜	パン・ごはん てんかぶつ	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	くだものなど
1	木	ごはん		かつおのマリネやき（ノンエッグドレッシング） ウインナーとやさいのスープ もやしとピーマンのソテー	
2	金	こくとうパン		けいにくのガーリックやき ぶたにくとやさいのスープに	りんご
5	月	ごはん		ぶたにくのねぎしょうゆやき ふきよせに ツナだいずそぼろ	
6	火	ごはん		タコライス もずくのスープ じゃがいもときゅうりのサラダ（ノンエッグドレッシング）	
7	水	パンプキンパン		はくさいのクリームに あつあげのピリからじょうゆかけ ぶたにくとれんこんのオイスターソースいため	
8	木	ごはん		ぎゅうにくのきんぴらちらし みそしる キャベツのあかじそあえ	
9	金	コッペパン ソフトマーガリン		まぐろのオーロラに ベーコンとじゃがいものスープ きゅうりとコーンのゆずドレッシング	
12	月	ごはん		けいにくのたつたあげ あつあげとやさいののもの おかかなっぱ	
13	火	ごはん		ポークカレーライス（こめこ） はくさいのピクルス	みかん
14	水	こくとうパン		ぶたにくとやさいのケチャップソテー スープ スイートポテト	
15	木	ごはん		さんまのみぞれかけ みそしる ぎゅうひじきそぼろ	
16	金	おさつパン		タンタンめん キャベツのあますづけ	さくらんぼ（かん）
19	月	ごはん		みそカツ じゃがいもとやさいののもの やきのり	
20	火	ごはん		ピリからどんぶり ちゅうかスープ	ソフトくろまめ
21	水	コッペパン いちごジャム		コーンクリームシチュー（こめこ） キャベツとさんどまめのサラダ	かき
22	木	ごはん		わふうハンバーグ みそしる かぼちゃのいとこに	
23	金	ライむぎパン		ぎゅうにくのカレーふうみやき ほたてがいとトマトのスーパゲッティ きゅうりのサラダ	
26	月	ごはん		けいにくのゆずしおやき ソーキじる もやしとさんどまめのあますあえ	
27	火	ごはん		ハヤシライス（こめこ） キャベツのひじきドレッシング	おうとう（かん）
28	水	こくとうパン		なすのミートグラタン けいにくとやさいのスープ	みかん
29	木	ごはん		おこのみやき ぶたじる きゅうりのうめふうみ	
30	金	コッペパン アプリコットジャム		ぶたにくといかのちゅうかに だいがくいも ミニフィッシュ	