



10月分こんだてひょう



10月1日～31日まで

22日間

ひ 日	よ 曜	パン・ごはん てんかぶつ	ぎゅうにゅう 牛乳	お か す	くだものなど
1	木	ごはん	牛	かつおのマリネやき（ノンエッグドレッシング） ワ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	牛	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	牛	ぶたにくのねぎじょうゆやき ふきよせに ツナだいすきそぼろ	
6	火	ごはん	牛	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	牛	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	牛	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	牛	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	牛	けいにくのたつたあげ あつあげとやさいのにもの おかかなっぱ	
13	火	ごはん	牛	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	牛	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	牛	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	牛	タンタンめん キャベツのあまずづけ	さくらんぼ（かん）
19	月	ごはん	牛	みそかつ じゃがいもとやさいのにもの やきのり	
20	火	ごはん	牛	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	牛	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	牛	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	牛	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プスパゲッティ きゅうりのサラダ	
26	月	ごはん	牛	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ずあえ	
27	火	ごはん	牛	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	牛	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	牛	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	牛	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	