

10月 ^{がっ} きゅうしょくカレンダー

1日 (木)	 ごはん	 ミルク	あげどりのねぎだれかけ、 ^{ちゅうか} 中華スープ、えだまめ	19日 (月)	 ごはん	 ミルク	^{けいにく} 鶏肉の ^{あまから} 甘辛焼き、かぼちゃの ^{しろ} みそ汁、 ^ば おかかなっ葉
2日 (金)	 ごはん	 ミルク	^{ぶたにく} 豚肉のごまみそ焼き、 ^{ふき} ふきよせ煮、 ^や 焼きのり	20日 (火)	 コッペパン	 ミルク	^{しろ} 白身魚フリッター、スープ、 ^{さんど} さんどまめとコーンのサラダ
5日 (月)	 おにぎり	 ミルク	^{けいにく} 鶏肉のチリソース焼き、 ^や 焼き豚のスープ、 ^{ふた} ツナとさんどまめのいためもの	21日 (水)	 ごはん	 ミルク	^{だいず} 大豆入りキーマカレーライス、 ^い キャベツのひじきドレッシング、みかん
6日 (火)	 ごはん	 ミルク	◇もずくと ^{ぶた} 豚ひき肉の ^{にく} ジューシー、 ^{じゃがいも} じゃがいもの ^{しろ} みそ汁、 ^や 焼きれんこん	22日 (木)	 ことうパン	 ミルク	タンタンめん(肉 ^{にく} みそ、汁 ^{しろ} めん)、 ^{ちゅうか} キャベツの ^{くろまめ} 中華だれかけ、いり黒豆
7日 (水)	 ことうパン	 ミルク	^{けいにく} 鶏肉とさつまいものシチュー、はくさいのピクルス、 ^{りんご} りんごのコンポート	23日 (金)	 レーズンパン	 ミルク	^{ぶたにく} 豚肉のガーリック焼き、コーンスープ、 ^や ヨーグルト
8日 (木)	 ごはん	 ミルク	みそカツ(米粉カツ)、 ^{じゃがいも} じゃがいもと ^{やさい} 野菜の ^に 煮もの、 ^{ほうれんそう} ほうれんそうのおひたし(かつおぶし)	26日 (月)	 ごはん	 ミルク	プルコギ、トック、もやしのナムル
9日 (金)	 ごはん	 ミルク	さけのゆずじょうゆかけ、 ^{しろ} みそ汁、 ^{こうや} 高野どうふの ^に いり煮	27日 (火)	 コッペパン	 ミルク	^{から} ピリ辛煮、 ^{だいがく} 大学いも、 ^{ちゅうか} きゅうりの中華あえ
13日 (火)	 コッペパン	 ミルク	いわしフライ、 ^{いちご} カレースープ、ベーコンとごぼうのソテー	28日 (水)	 ごはん	 ミルク	ほっけのおろしじょうゆかけ、 ^{ぶたじろ} 豚汁、 ^に くきわかめのつくだ煮
14日 (水)	 ごはん	 ミルク	◆ ^{ちゅうか} 中華丼、 ^{どんぶり} あつあげの ^{から} ピリ辛じょうゆかけ、 ^{おうとう} 黄桃(かんづめ)	29日 (木)	 ミニ コッペパン	 ミルク	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
15日 (木)	 ことうパン	 ミルク	なすのミートグラタン、 ^{けいにく} 鶏肉とキャベツのスープ、 ダイスゼリー(みかん)	30日 (金)	 ごはん	 ミルク	ポークカレーライス、ほうれんそうのソテー、 ^{よう} 洋なし(かんづめ)
16日 (金)	 ごはん	 ミルク	^{わふう} 和風ハンバーグ、 ^{ごもくじろ} 五目汁、 ^{きんときまめ} 金時豆の ^に 煮もの	◆ ^{たまご} 卵の除去食 ◇ ^{だいず} 大豆の除去食			