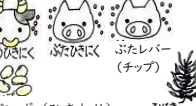
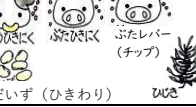
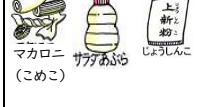
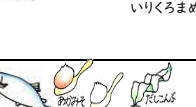
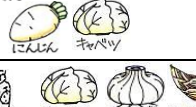
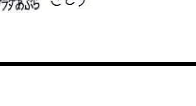
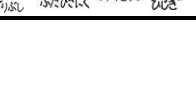
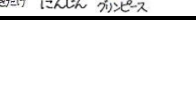


10月分のきゅうしょくこんだてひょう(10月1日~30日)					日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	お か ず の ざ い り ょ う								
ぎゅうにゅう 牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。								き	あか	みどり						
まいかい								エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる						
日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	お か ず の ざ い り ょ う			16 ・ 金	19 ・ 月	20 ・ 火	21 ・ 水	22 ・ 木	23 ・ 金	26 ・ 月	27 ・ 火	28 ・ 水	29 ・ 木	30 ・ 金
		き	あか	みどり												
		エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる												
1 ・ 木		・ほっけのおろしじょうゆかけ ・ぶたじる ・くきわかめのつくだに			16 ・ 金		・ポークカレーライス ・ほうれんそうのソテー ・ようなし(かんづめ)				19 ・ 月		・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 ・みかんジャム			
2 ・ 金		・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			20 ・ 火		・みそカツ ・じゃがいもとやさいのにももの ・ほうれんそうのおひたし(かつおぶし)				21 ・ 水		・ちゅうかどんぶり ・あつあげのピリからじょうゆかけ ・おうとうハーフ(かんづめ)			
5 ・ 月		・あげどりのねぎだれかけ ・ちゅうかスープ ・えだまめ			22 ・ 木		・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				23 ・ 金		・プルコギ ・トック ・もやしのナムル			
6 ・ 火		・ぶたにくのごまみそやき ・ふきよせに ・やきのり			26 ・ 月		・ピリからに ・だいがくいも ・きゅうりのちゅうかあえ				27 ・ 火		・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			
7 ・ 水		・いわしフライ ・カレースープ ・ベーコンとごぼうのソテー			27 ・ 火		・だいたんめん ・キャベツのちゅうかだれかけ ・いりくろめめ ・バター				28 ・ 水		・さけのゆずじょうゆかけ ・みそしる ・こうやどうふのいりに			
8 ・ 木		・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			28 ・ 水		・タンタンめん ・キャベツのちゅうかだれかけ ・いりくろめめ ・バター				29 ・ 木		・さけのゆずじょうゆかけ ・みそしる ・こうやどうふのいりに			
9 ・ 金		・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)			29 ・ 木		・さけのゆずじょうゆかけ ・みそしる ・こうやどうふのいりに				30 ・ 金		・さけのゆずじょうゆかけ ・みそしる ・こうやどうふのいりに			
13 ・ 火		・ぶたにくのガーリックやき ・コーンスープ ・ヨーグルト ・いちごジャム			30 ・ 金		・さけのゆずじょうゆかけ ・みそしる ・こうやどうふのいりに									
14 ・ 水		・わふうハンバーグ ・ごもくじる ・きんときまめのにももの														
15 ・ 木		・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														