

10月分のきゅうしょくこんだてひょう (10月1日～10月30日)

A small icon of a milk bottle with a red cap and a red label that says "MILK".

牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回でます。



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			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			
			あか	き	みどり				あか	き	みどり	
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる				からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	
1 ・ 木	ごはん	さんまのさんしょうやき すまじる こうやどうふの たまごとじ				19 ・ 月	ごはん	ピリからどんぶり ちゅうかスープ れんこんの オイスターソースやき				
2 ・ 金	パン	ぶたにくのちゅうかに さつまいものてんぷら ミニフィッシュ				20 ・ 火	ごはん	タンタンめん キャベツのあまずづけ さくらんぼ(かんづめ)				
6 ・ 火	ごはん	かやくごはん みそしる もやしのあまずあえ				21 ・ 水	ごはん	おこのみやき ぶたじる きゅうりのすのもの				
7 ・ 水	パン	なすのミートグラタン けいにくとやさいのスープ りんご				22 ・ 木	ごはん	まぐろのオーロラに スープ サワークリーミー				
8 ・ 木	ごはん	なまりぶしのしょうがに みそしる ほうれんそうのごまあえ				23 ・ 金	ごはん	ポークカレーライス はくさいのピクルス みかん				
9 ・ 金	ごはん	ドライカレー グリーンサラダ みかん				26 ・ 月	パン	ぎゅうにくとやさいの ケチャップソテー ^{スープ} スイートポテト				
13 ・ 火	ごはん	ハヤシライス 野菜サラダ とうとう(かんづめ)				27 ・ 火	ごはん	けいにくのごまだれやき ソーキじる もやしのしょうがふうみあえ				
14 ・ 水	パン	ぎゅうにくのカレーふうみやき トマトのスープスパゲッティ キャベツときゅうりのピクルス				28 ・ 水	ごはん	わふうおろしハンバーグ みそしる かぼちゃのいとこに				
15 ・ 木	ごはん	たまごどうふ ぶたにくとやさいのにもの おかかなっぱ				29 ・ 木	パン	コーンクリームシチュー キャベツと さんどまめのサラダ かき(ふゆうがき)				
16 ・ 金	ごはん	かつおのガーリックふうみやき にゅうめん はくさいのあまずづけ				30 ・ 金	ごはん	みそかつ けいにくとやさいのにもの やきのり				

