

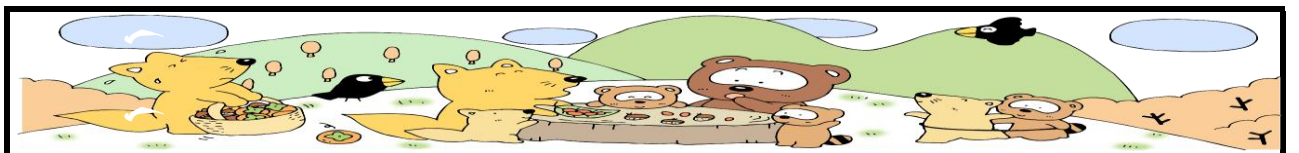
10月分のきゅうしょくこんだてひょう (10月1日～10月30日)



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。

まいかい



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 からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる				あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる
1・ 木		さんまのさんしょうやき すましじる こうやどうふの たまごとじ	 さんま だしこんぶ・けずりぶし	 さとう	 グリーンピース にんじん たまねぎ みつば えのきだけ	19・ 月		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	 あか けいにく あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのきだけ じゃがいも きゅうり ほうし	
2・ 金		ぶたにくのちゅうかに さつまいもてんぷら ミニフィッシュ	 ミニフィッシュ うすたまご	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ とけい にら	20・ 火		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)	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	
6・ 火		かやくごはん みそしる もやしのあまずあえ	 あか さとう でんぶ	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	21・ 水		おこのみやき ぶたじる きゅうりのすのもの まぐろのオーロラに スープ サワーキャベツ	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	
7・ 水		なすのミートグラタン けいにくとやさいのスー りんご	 あか さとう でんぶ	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	22・ 木		ポークカレーライス はくさいのピクルス みかん	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	
8・ 木		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	 あか さとう でんぶ	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	23・ 金		ぎゅうにくとやさいの ケチャップソー スープ スイートポテト	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	
9・ 金		ドライカレー グリーンサラダ みかん	 あか さとう でんぶ	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	26・ 月		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	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	
13・ 火		ハヤシライス 野菜サラダ おうとう(かんづめ)	 あか さとう でんぶ	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	27・ 火		わふうおろしハンバー グ みそしる かぼちゃのいとこに	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	
14・ 水		ぎゅうにくのカレーふうみやき トマトのスー パゲッティ キャベツときゅうりのピクルス	 あか さとう でんぶ	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	28・ 水		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)	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	
15・ 木		たまごどうふ ぶたにくとやさいの にもか なつば	 あか さとう でんぶ	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	29・ 木		みそカツ けいにくとやさいの にもか なつば	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	
16・ 金		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	 あか さとう でんぶ	 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	30・ 金			 あか さとう でんぶ	 たまねぎ にんじん しょうが えのき きゅうり ほうし	

