



10月1日(水)  
ごはん 牛乳  
だいずのごもくに  
いわしのかばやき  
すだちふうみづけ



10月2日(木)  
げんりょうコッペパン 牛乳  
スパゲティーナポリタン  
くきわかめのサラダ  
なし



10月3日(金)  
ごはん 牛乳  
こんさいぶたじる  
ししゃものなんばんづけ  
だいこんサラダ



10月6日(月)  
くりごはん 牛乳  
いもたき  
たいのからあげ  
そくせきづけ  
おつきみぜりー



10月7日(火)  
ごはん 牛乳  
かきたまじる  
とりにくのピリからやき  
すのもの



10月8日(水)  
ごはん 牛乳  
えびたまどんぶり  
あおなのナッツあえ  
だいずかりんとう



10月9日(木)  
コッペパン 牛乳  
きのこのシチュー  
せんぎりサラダ  
ごまあじいりこ



10月10日(金)  
すめし 牛乳  
てまきのぐ  
わかめじる  
ぶどう  
てまきのり



10月14日(火)  
ごはん 牛乳  
ぶたにくとじゃがいものなんばんに  
ひじきサラダ  
こおなごちりめん



10月15日(水)  
さといもごはん 牛乳  
しらたまじる  
さばのしおこうじやき  
ツナサラダ



10月16日(木)  
こくとうパン 牛乳  
とりだんごスープ  
ジャーマンポテト  
フルーツあんじん



10月17日(金)  
ごはん 牛乳  
いよこくみそしる  
マーボーだいこん  
ナッツいりこ



10月20日(月)  
ごはん 牛乳  
ちゅうかスープ  
ピザふうポテト  
もやしのサラダ



10月21日(火)  
もぶりごはん 牛乳  
ぶたじる  
こにぼしのいそかあげ  
レモンあえ



10月22日(水)  
ごはん 牛乳  
そばろどんぶり  
ふしめんじる  
ごまずあえ  
とうにゅうパンナコッタ



10月23日(木)  
げんりょうコッペパン 牛乳  
ビーフンいため  
ささみのレモンに  
わふうサラダ



10月24日(金)  
むぎごはん 牛乳  
ドライカレー  
ばんさんすう  
みかん



10月27日(月)  
ごはん 牛乳  
みそけんちんじる  
おこのみてん  
ゆずふうみづけ



10月28日(火)  
げんりょうごはん 牛乳  
きつねうどん  
なっとうのかきあげ  
はりはりづけ



10月29日(水)  
ごはん 牛乳  
ビビンバ  
はるさめスープ  
ナムル



10月30日(木)  
コッペパン 牛乳  
ビーフシチュー  
シーザーサラダ  
フルーツあえ



10月31日(金)  
ごはん 牛乳  
マーボー豆腐  
ごまあじいりこ  
かふうあえ