



# 10月もりつけ表

毎月19日は  
食育の日

月	火	水	木	金
<p>目を大切に!</p>	<p>1日</p> <p>いわしのうめにくまわめのいためもの</p> <p>白ごはん とんじる</p>	<p>2日</p> <p>ミートボール 小学校3こ 中学校4こ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>白ごはん たまごやさいのスープ</p>	<p>3日</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>カレーそばごはん ちゅうかスープ</p>	<p>4日</p> <p>ピラフ とまとスープに</p>
<p>7日</p> <p>ユーリンチー ニラいため</p> <p>白ごはん ちゅうかふう たまごスープ</p>	<p>8日</p> <p>だいずとコーンのサラダ ももゼリー</p> <p>白ごはん くるまふのたまごじ</p>	<p>9日</p> <p>さばのみそに キャベツのおひたし</p> <p>白ごはん のっぺいじ</p>	<p>10日</p> <p>ごぼうのピリから ブルーベリータルト</p> <p>白ごはん チャンポンめん</p>	<p>11日</p> <p>ぶたにくとれんこんの あまずからめ</p> <p>白ごはん かいせん ワンタンスープ</p>
<p>14日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日</p> <p>さけフライ こまつなのソテー</p> <p>ミルクロール あきあじシチュー</p>	<p>16日</p> <p>ごもくごはん だしまきたまご こんさいのごまじる</p>	<p>17日</p> <p>カレーライス ふくじんづけ ツナとやさいのサラダ</p>	<p>18日</p> <p>やきにくライス かぼちゃとおまめのサラダ</p>
<p>21日</p> <p>あげぎょうざ のりたたいこんのあえもの</p> <p>白ごはん マーボーどうふ</p>	<p>22日</p> <p>かぼちゃひきにくフライ プロックリーのサラダ</p> <p>白ごはん ふりかけ はくさいのスープ</p>	<p>23日</p> <p>きびなごのかりかりあげ きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>白ごはん たきあわせ</p>	<p>24日</p> <p>はべんのでんぶら とうふチャンプルー チーズ</p> <p>白ごはん みそじる</p>	<p>25日</p> <p>みかん あつあげのちゅうかどん ごまずあえ</p>
<p>28日</p> <p>かきあげ ごまあえ</p> <p>白ごはん いなりうどん</p>	<p>29日</p> <p>ぶたにくとだいずのべっこうりんご</p> <p>白ごはん さつまじる</p>	<p>30日</p> <p>さばのにしよくごはん きのこけんちんじる</p>	<p>31日</p> <p>おじやがのマヨネーズふうみ かぼちゃプリン</p> <p>わかめごはん ペイザンヌスープ</p>	<p>Trick or Treat!</p>