



10月もいっつけ表

毎月19日は
食育の日



	<p>1日 (火)</p> <p>かきあげ ごまあえ</p> <p>白ごはん いなりうどん</p>	<p>2日 (水)</p> <p>さばのみそに キャベツのおひたし</p> <p>白ごはん のっぺいじる</p>	<p>3日 (木)</p> <p>ぶたにくとだいずのべっこうに りんご</p> <p>白ごはん さつまじる</p>	<p>4日 (金)</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>カレーそばろごはん ちゅうかスープ</p>
<p>7日 (月)</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>8日 (火)</p> <p>今月のおさかな献立</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>9日 (水)</p> <p>ミートボール ポテトサラダ</p> <p>3個</p> <p>白ごはん たまごとやさいの スープ</p>	<p>10日 (木)</p> <p>みかん</p> <p>あつあげの ちゅうかどん</p> <p>ごまずあえ</p>	<p>11日 (金)</p> <p>あげきょうざ のりとだいこんのあえもの</p> <p>低学年1個 高学年2個</p> <p>白ごはん マーボーどうふ</p>
<p>14日 (月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日 (火)</p> <p>カレーライス ふくじんづけ</p> <p>ツナとやさいのサラダ</p> <p>ピラフ とまとスープに</p>	<p>16日 (水)</p> <p>ピラフ とまとスープに</p>	<p>17日 (木)</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>18日 (金)</p> <p>いわしのうめに くわがめのいためもの</p> <p>白ごはん とんじる</p>
<p>21日 (月)</p> <p>さいばのにしょくごはん きのこけんちんじる</p>	<p>22日 (火)</p> <p>だいずとコーンのサラダ ももゼリー</p> <p>白ごはん くるまふのたまごとし</p>	<p>23日 (水)</p> <p>やきにくライス かぼちゃと おまめのサラダ</p>	<p>24日 (木)</p> <p>はべんのてんぷら とうふチャンブルー</p> <p>チーズ</p> <p>白ごはん みそしる</p>	<p>25日 (金)</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 チャンボンめん</p>
<p>28日 (月)</p> <p>ごもくごはん だしまきたまご</p>	<p>29日 (火)</p> <p>2尾</p> <p>きびなごのかりかりあげ きりほしだいこんのサラダ</p> <p>白ごはん たきあわせ</p>	<p>30日 (水)</p> <p>おじゃがの マヨネーズふうみ</p> <p>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>31日 (木)</p> <p>かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーのサラダ</p> <p>白ごはん ふりかけ</p> <p>はくさいのスープ</p>	<p>Halloween</p> <p>Trick or Treat</p>