



# 10月もいっつけ表



<p>1日 (月)</p>    <p>あつあげのちゅうかどん ひじきともやしのごまずあえ</p> 	<p>2日 (火)</p>   <p>ぎゅうにくのオイスター炒め・こふきいも</p>   <p>白ごはん みそしる</p> 	<p>3日 (水)</p>   <p>りんご</p>   <p>さばのにしょくごはん きのこけんちんじる</p> 	<p>4日 (木)</p>   <p>ぶたにくのくろずいため</p>   <p>白ごはん かいせんワンスープ</p> 	<p>5日 (金)</p>   <p>だいずとコーンのサラダ</p>   <p>白ごはん はっぼうさい</p> 
<p>8日 (月)</p> <p><b>体育の日</b></p>  <p>新米です</p>	<p>9日 (火)</p>   <p>ユーリンチーもやしいため</p>  <p>かためきチーズ</p>   <p>白ごはん もずくとたまごのスープ</p> 	<p>10日 (水)</p>   <p>しろみざかなのフライ</p>  <p>きりぼしサラダ</p>  <p>ミルクロール</p>  <p>あきあじシチュー</p> 	<p>11日 (木)</p>   <p>かぼちやのチーズフライ</p>  <p>やさいサラダ</p>  <p>きのこごはん</p>  <p>みそしる</p> 	<p>12日 (金)</p>   <p>焼ぎょうざ 2個</p>  <p>大根ナムル</p>   <p>白ごはん 小魚ナツツ</p> 
<p>15日 (月)</p>   <p>ハタハタのからあげ 2個</p>  <p>キャベツのマヨネーズソテー</p>   <p>白ごはん たきあわせ</p> 	<p>16日 (火)</p>   <p>オムレツ</p>  <p>スパゲティサラダ</p>   <p>白ごはん 野菜スープ</p> 	<p>17日 (水)</p>   <p>カレーライス</p>  <p>ふくしんづけ</p>  <p>ツナと野菜のサラダ</p> 	<p>18日 (木)</p>   <p>さつまいものてんぷら</p>  <p>ごもくにまめ</p>  <p>わかめごはん</p>  <p>かきたまじる</p> 	<p>19日 (金)</p>   <p>てまぎすしのぐ 2個</p>  <p>のっぺいじる</p>   <p>白ごはん</p> 
<p>22日 (月)</p>   <p>さばのたつたあげ えのきのおひたし</p>   <p>白ごはん とんじる</p> 	<p>23日 (火)</p>   <p>にこみハンバーグ</p>  <p>ブロッコリーサラダ</p>   <p>白ごはん ポテトスープ</p> 	<p>24日 (水)</p>   <p>はべんのでんぷら</p>  <p>いそかあえ</p>   <p>白ごはん すきやきに</p> 	<p>25日 (木)</p>   <p>さんまのつっくに</p>  <p>こまつなのいためもの</p>   <p>白ごはん さつまじる</p> 	<p>26日 (金)</p>   <p>フルーツヨーグルト</p>   <p>白ごはん</p>  <p>はくさいとコーンのスープ</p> 
<p>29日 (月)</p>   <p>カレーのからあげ</p>  <p>ブロッコリーのごまあえ</p>   <p>白ごはん ちくぜんに</p> 	<p>30日 (火)</p>   <p>えびしゅうまい 2個</p>  <p>チャブチェ</p>   <p>白ごはん わかめスープ</p> 	<p>31日 (水)</p>   <p>みかん</p>  <p>やきにくライス</p>  <p>かぼちやおまめのサラダ</p> 		