

月	火	水	木	金
2 ごはん・牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 ぶた汁・かき	3 ごはん・牛乳 おでん 手作りサケふりかけ 小松菜とえのきのおひたし	4 そばろどんぶり・牛乳 (ごはん) (とりそばろ・いりたまご) いもっこ汁	5 サンドまるパン・牛乳 パティハンバーグ そえ野菜・ポテトスープ みたらしだんご	6 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご ほうれん草のアーモンド和え
9 体育の日	10 にんじんごはん・牛乳 チキンレバーマリネ かきたま汁 ブルーベリーのゼリー	11 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 焼きシシャモ 小松菜とたくあんのごま和え	12 小パン・牛乳 さつまいもシチュー ハムと野菜のサラダ 黒大豆の枝豆・みかん	13 くりごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ ちぐさ和え きのこの赤だし汁
16 ごはん・牛乳 筑前煮 だし巻たまご ほうれん草のおひたし・ミニトマト	17 ビビンバ・牛乳 (ごはん) 焼き肉・ナムル わかめスープ	18 ごはん・牛乳 イワシのみりん干し 五目豆煮 じゃがいものみそ汁	19 小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 はるさめサラダ みかん	20 ごはん・牛乳 大学芋 切り干し大根の炒めナムル もやしのスープ
23 台風のため休校	24 ごはん・牛乳 そばろ煮 ごまじゃこ キャベツの酢の物	25 ごはん・牛乳 たまねぎコロッケ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト	26 プチパン・牛乳 皿うどん 蒸ししゅうまい フルーツヨーグルト	27 赤飯・牛乳 マスの塩焼き もみじ和え さつまいものみそ汁・ぶどうゼリー
30 ごはん・牛乳 チキンカツのごまみそ わかめの酢の物 とうふのすまし汁・かき	31 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん かぼちゃのかき揚げ 白菜のごま和え	 <b>【10月の地元野菜】</b> ・たまねぎ      ・青ねぎ ・大納言小豆    ・干しいたけ ・米 自然の恵みに感謝し、季節の味を		