

月	火	水	木	金
	<b>1</b> ごはん・牛乳 豆腐ハンバーグの和風あん キャベツのゆかり和え かきたま汁	<b>2</b> ごはん・牛乳 大豆入り豚肉と大根の煮物 焼きシシャモ 小松菜とキャベツのおひたし	<b>3</b> プチごまパン・牛乳 皿うどん 蒸ししゅうまい フルーツヨーグルト	<b>4</b> ごはん・牛乳 鶏肉のごまみそ さつまいもサラダ たぬき汁
				
<b>7</b> ビビンバ・牛乳 (麦ごはん) (焼肉・子大豆もやしのナムル) わかめスープ	<b>8</b> ごはん・牛乳 炒りとうふ イワシのみりん干し焼き きゅうりの酢の物	<b>9</b> ごはん・牛乳 玉ねぎのすり身焼き 五目豆煮 じゃがいものみそ汁	<b>10</b> パン・牛乳 ミンチカツレバー入り ごぼうサラダ ワンタンスープ・かき	<b>11</b> 赤飯・牛乳 サワラの塩焼き もみじ和え さつまいものみそ汁・巨峰ゼリー
				
<b>14</b> 体育の日	<b>15</b> ごはん・牛乳 酢豚 中華和え 味付けのり	<b>16</b> そぼろどんぶり・牛乳 (ごはん) (とりそぼろ・炒りたまご) 呉汁・ミニトマト	<b>17</b> キャロットパン・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	<b>18</b> くりごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ 干草和え きのこの赤だし汁
				
	<b>21</b> もち麦ごはん・牛乳 カレーうどん チキンウインナー 茎わかめのサラダ	<b>22</b> 即位礼正殿の儀の行われる日	<b>23</b> ごはん・牛乳 サバの生姜しょうゆ 小松菜としめじのおひたし ぶた汁	<b>24</b> 小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 炒めピーマン みかん
				
<b>28</b> ごはん・牛乳 筑前煮 干草焼き ほうれん草のごまあえ	<b>29</b> ごはん・牛乳 淡路玉ねぎコロッケ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト	<b>30</b> ごはん・牛乳 おでん ひじきちりめん 白菜と人参のおひたし	<b>31</b> パン・牛乳 ホキフライ・ノック ｸﾞﾙｸﾞﾙ ドレッシングサラダ かぼちゃのトマトスープ	 <p>◀10月の地元野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ</li> <li>・さつまいも</li> <li>・黒大豆の枝豆</li> <li>・大納言小豆</li> <li>・米</li> </ul>