



	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>10月の行事&記念日 3択クイズ</p> <p>10/6 十五夜 ※毎年日付が変わる</p> <p>Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は何?</p> <p>① いも ② 栗 ③ かぶ無</p> <p>答えは右下にあります</p>		<p>1</p> <p>いりどうふ こいわしフライ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>2</p> <p>スライスチーズ だいこんサラダ</p> <p>しょくパン タンタンめん</p>	<p>3</p> <p>もやしのごまあえ さんまのみぞれに</p> <p>むぎごはん さといものみそしる</p>	
き			こめ パンこ あぶら さとう でんぷん	パン さとう スパゲッティ ごま ごまあぶら さとう あぶら	こめ むぎ さとう ごま さといも	
あか			ぎゅうにゅう さいわい どうぶ ぶたにく たまご かまぼこ かつおぶし・こんぶ(だし)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ	ぎゅうにゅう さんま どうぶ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	
みどり			にんじん たまねぎ いんげん しいたけ こまつな えのきたけ	にんじん チンゲンサイ しろねぎ しょうが もやし たまねぎ だいこん きゅうり	だいこん こまつな もやし にんじん しろねぎ	
エネルギー、たんぱく質			633 27.4	556 26.1	599 23.7	
こんだて	<p>6</p> <p>いっしょくこくどうだいず こまつなのサラダ</p> <p>ミルクパン さつまいものシチュー</p>	<p>7</p> <p>はるさめのすのもの</p> <p>むぎごはん はっぼうどうふ</p>	<p>8</p> <p>のりごまふりかけ レバーとさかなのあげがらめ</p> <p>ごはん こんさいのみそしる</p>	<p>9</p> <p>ブルーベリージャム にんじんマヨサラダ</p> <p>しょくパン わふうスパゲティ</p>	<p>10</p> <p>パイナップル ぶたにくとうなすのいためもの</p> <p>むぎごはん スーミータン</p>	
き	パン さつまいも あぶら さとう あぶら ごまあぶら こくどう	こめ むぎ でんぷん あぶら はるさめ さとう ごま	こめ でんぷん さとう あぶら	パン スパゲッティ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	
あか	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン チーズ ツナ だいず	ぎゅうにゅう どうぶ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう とりレバー タラ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	ぎゅうにゅう ぶたにく さかな すりみあげ ひじき ツナ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ コーン きゅうり ブルーベリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	
みどり	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし きゅうり	ピーマン たまねぎ にんじん だいこん れんこん しろねぎ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ コーン きゅうり ブルーベリー	にんじん なす たまねぎ しょうが コーン しろねぎ パイン	
エネルギー、たんぱく質	624 23.6	547 21.4	604 23.4	560 24.5	580 21.6	
こんだて	<p>13</p> <p>スポーツの日</p>		<p>14</p> <p>かきなます いわしのおかか</p> <p>むぎごはん すいとんじる</p>	<p>15</p> <p>えごまふりかけ くきわかめのごまネーズあえ</p> <p>ごはん うまに</p>	<p>16</p> <p>マーシャルピンズ さかなとまめのチリソース</p> <p>しょくパン やさいスープ</p>	<p>17</p> <p>どんぐり ばいにくあえ</p> <p>れんこん うずらたまご そぼろどんのすましじる</p>
き			こめ むぎ さとう すいとんめん	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	
あか			ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ いりこ(だし)	ぎゅうにゅう ぶたにく さかな すりみあげ こうやどうぶ くきわかめ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう しらすばし うずらたまご どうぶ かまぼこ わかめ かつおぶし・こんぶ(だし)	
みどり			だいこん かき にんじん はくさい ごぼう しろねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ	ピーマン たまねぎ にんにく にんじん はくさい たまねぎ しめじ	
エネルギー、たんぱく質			582 20.7	581 21.3	582 22.2	
こんだて	<p>20</p> <p>フランクフルト キャベツのカレーいため</p> <p>セルフドッグ たまごスープ</p>	<p>21</p> <p>わかめのすのもの さかなのかぼやき</p> <p>むぎごはん しらたまじる</p>	<p>22</p> <p>みかん こんぶあえ</p> <p>ごはん にくどうふ</p>	<p>23</p> <p>フルーツあんじん にくだんごのちゅうかあんかけ</p> <p>ミルクパン はくさいスープ</p>	<p>24</p> <p>あじつかり キャベツとじゃこのあえもの</p> <p>むぎごはん みそにこみうどん</p>	
き	パン あぶら じゃがいも でんぷん	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら しらたまもち	こめ こんにやく さとう あぶら	パン さとう でんぷん あぶら じゃがいも あんにんどうふ	こめ むぎ うどん さとう あぶら ごま ごまあぶら	
あか	フランクフルト ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ホキ わかめ かつおぶし・こんぶ(だし)	ぎゅうにゅう どうぶ ぶたにく こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう とり にく かまぼこ あぶらあげ みそ かつおぶし(だし) しらすばし いっしょくあじつかり	
みどり	にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	しょうが こまつな キャベツ にんじん はくさい だいこん しろねぎ しいたけ	にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ しょうが しいたけ もやし きゅうり みかん	ピーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい しめじ パイン おうとう みかん	にんじん こまつな ごぼう しろねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	
エネルギー、たんぱく質	573 22.7	576 18.8	568 22.8	632 24.3	562 22.5	
こんだて	<p>27</p> <p>ももゼリー かみかみチーズナッツサラダ</p> <p>コッパン かぼちゃのクリームに</p>	<p>28</p> <p>チンゲンサイと はるさめのいためもの ぎょうざ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>振替休日</p>		<p>31</p> <p>てづくりぶどうゼリー かいそうサラダ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>	
き	パン マカロン あぶらアーモンド あぶら ももゼリー	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら			こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	
あか	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ しらすばし	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく どうぶ かまぼこ かつおぶし(だし) わかめ			ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう わかめ ゼリーのもと	
みどり	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しろねぎ みかんジュース			にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ぶどうジュース	
エネルギー、たんぱく質	652 24.1	636 19.2			637 19.6	