



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>読書の秋 スポーツの秋 芸術の秋</p> <p>食欲の秋の到来です。</p> <p>栄養 運動 休養のバランスをとり</p> <p>元気に過ごしましょう。</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>しろごはん</p> <p>すいとん</p>	<p>かふうあえ</p> <p>こおなごちりめん</p> <p>しろごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p>	<p>コッペパン</p> <p>ナッツいりこ</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>ごまあえ</p> <p>ししゃものなんぼんづけ</p> <p>しろごはん</p> <p>けんちんじる</p>
<p>ミニトマト (小2こ、中3こ)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>しろごはん</p> <p>とりだんごじる</p>	<p>だいがくいも</p> <p>はりはりづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>まさきどんぶり</p>	<p>すのもの</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>しろごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>ブルーベリージャム</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>さつまいもシチュー</p> <p>だいずかりんとう</p>	<p>てまきのり</p> <p>みかん</p> <p>てまきのぐ</p> <p>すしめし</p> <p>あかだし</p>
<p>たいいく ひ</p> <p>体育の日</p>	<p>まつ</p> <p>お祭り</p>	<p>もみサラダ</p> <p>まーぼーだいこん</p> <p>しろごはん</p> <p>わかめじる</p>	<p>こまつなのおひたし</p> <p>さけのレモンあえ</p> <p>さといもごはん</p> <p>にゅうめん</p>	<p>ミニトマト (小2こ、中3こ)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>しろごはん</p> <p>きのこカレー</p>
<p>ナタデココ</p> <p>くるみパン</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>そくい れい せい でん</p> <p>即位礼正殿の儀</p>	<p>わふうサラダ</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>しろごはん</p> <p>おでん</p>	<p>コッペパン</p> <p>こにぼし</p> <p>しおラーメン</p> <p>ミモザサラダ</p>	<p>アーモンドあえ</p> <p>とうふのかわりあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>みそじる</p>
<p>キャロットパン</p> <p>りんご</p> <p>きつねうどん</p> <p>かみかみサラダ</p>	<p>そくせきづけ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ろっこくごはん</p> <p>いとこんにやくのたまごとし</p>	<p>ごまずあえ</p> <p>だいこんとぶたにくのみそいため</p> <p>しろごはん</p> <p>のっぺいじる</p>	<p>パンプキンプリン</p> <p>レモンあえ</p> <p>コッペパン</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>クリームに</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さつまいも こまつな しいたけ</p> <p>えのきだけ</p> <p>こめ しめじ さけ さんま</p>