



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2日</p> <p>ゆずみそあえ いりどうふ</p> <p>むぎごはん しらたまじる</p>	<p>3日</p> <p>だいがくいも きゅうりのピリからづけ</p> <p>しろごはん はっぼうさい</p>	<p>4日</p> <p>おつきみゼリー おひたし さけのしおやき</p> <p>くりごはん いもたき</p>	<p>5日</p> <p>コッペパン しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>しおラーメン いかのフリッター</p>	<p>6日</p> <p>せんぎりサラダ わかどりの カシューナッツいため</p> <p>しろごはん ふしめんじる</p>
<p>9日</p> <p>たいいく 体育の日</p>	<p>10日</p> <p>ひじきサラダ ふくしんづけ カレーライス (むぎごはん)</p> <p>あきやさい カレー</p>	<p>11日</p> <p>ばんさんすう ぶたキムチ</p> <p>しろごはん わかめスープ</p>	<p>12日</p> <p>ブルーベリー ジャム じゃこサラダ</p> <p>だいずかりんとう ようふうにこみ コッペパン</p>	<p>13日</p> <p>ごまあえ かきあげ</p> <p>ちらしずし あかだし</p>
<p>16日</p> <p>しめじあえ あげだしどうふ</p> <p>きのこごはん すましじる</p>	<p>17日</p> <p>かみかみサラダ ぶたにくのごまやき</p> <p>しろごはん けんちんじる</p>	<p>18日</p> <p>あおじそサラダ さばのみそに</p> <p>しろごはん ちくぜんに</p>	<p>19日</p> <p>ごぼうとにんじんの マヨネーズあえ さけのパンこやき</p> <p>しろごはん かぼちゃの みそしる</p>	<p>20日</p> <p>アーモンドいりこ かいそうサラダ</p> <p>しろごはん ぎゅうどん</p>
<p>23日</p> <p>もやしのサラダ エビチリソース こくとうパン</p> <p>ちゅうか コーンスープ</p>	<p>24日</p> <p>はりはりづけ だいずとにぼしのあげに</p> <p>しろごはん おでん</p>	<p>25日</p> <p>そくせきづけ マーボーだいこん</p> <p>ろっこくごはん かきたまじる</p>	<p>26日</p> <p>コッペパン カスタードあえ</p> <p>きのこスパゲティ フレンチサラダ</p>	<p>27日</p> <p>レモンふうみづけ さんまのおろしに</p> <p>しろごはん ほうれんそうの みそしる</p>
<p>30日</p> <p>いよかんサラダ わかどりの あまからソース くるみパン</p> <p>はくさいと ベーコンのスープ</p>	<p>31日</p> <p>パンプキンプリン ゆかりあえ かぼちゃのそぼろに</p> <p>しろごはん とりだんごじる</p> <p>ハッピー ハロウィン</p>	<p>読書の秋 スポーツの秋 芸術の秋 食欲の秋の到来です。 栄養 運動 休養のバランスをとり 元気に過ごしましょう。</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さつまいも こめ こまつな しいたけ しめじ えのきだけ さけ さんま</p>	