



10月はいぜん表

			<p>1 (木) </p> <p>にこみ ハンバーグ フレンチサラダ</p> <p>むぎごはん  コンソメスープ </p> <p></p>	<p>2 (金)</p> <p>修学旅行</p> <p></p>
<p>5 (月) </p> <p>デザート </p> <p>ビーンズ サラダ</p> <p>ごはん  ハヤシライス </p> <p>たんじょうこんだて </p>	<p>6 (火) </p> <p>いわしの うめに ごまずあえ</p> <p>ごはん  だいごんの そばろに </p> <p></p>	<p>7 (水) </p> <p>はくさいと りんごのサラダ オムレツ</p> <p>少なめ ごはん  きのこの スパゲティ </p> <p></p>	<p>8 (木) </p> <p>とりにくの アーモンドあげ かぼちゃの およこし</p> <p>ふきよせ ごはん  かまぼこの すまし汁 </p> <p></p>	<p>9 (金) </p> <p>ぎゅうどん はくさいの こんぶあえ</p> <p>ごはん  さつま 汁 </p> <p></p>
<p>12 (月) </p> <p><input type="checkbox"/> のりのつくだに とりとこんさいの あまずかけ</p> <p>ごはん  タイ ピーエン </p> <p>かむこんだて </p>	<p>13 (火) </p> <p>こうやどうふの たまごとじに てづくりふりかけ</p> <p>むぎ ごはん  みそ けんちん 汁 </p> <p></p>	<p>14 (水) </p> <p><input type="checkbox"/> あじつけのり ごぼうサラダ えだまめ</p> <p>ごはん  ブイヤ ベース </p> <p></p>	<p>15 (木) </p> <p>やさい チップス</p> <p>きゅうりのとさあえ</p> <p>少なめ むぎ ごはん  ちゃん ぼん </p> <p></p>	<p>16 (金) </p> <p><input type="checkbox"/> ソース</p> <p>とんかつ キャベツの レモンあえ</p> <p>ごはん  ふの すまし汁 </p> <p></p>
<p>19 (月) </p> <p>さかなの てんぷら にじゃあ</p> <p>あきのかお りごはん  はんぺんの おすいもの </p> <p>しろいし食の日 おくんちの行事食 </p>	<p>20 (火) </p> <p><input type="checkbox"/> てまきのり あつやきたまご チーズなつとう</p> <p>むぎ ごはん  にく じゃが </p> <p></p>	<p>21 (水) </p> <p>プルコギ きりぼしだいごんの キムチナムル</p> <p>ごはん  わかめ スープ </p> <p>せかいのあじめぐりこんだて</p>	<p>22 (木) </p> <p>はくさいの ごまあえ ちくわのいそべ あげ</p> <p>少なめ むぎ ごはん  おやこ うどん </p> <p></p>	<p>23 (金) </p> <p>さけのしおやき ごもくきんぴら</p> <p>ごはん  じゃがい ものみそ しる </p> <p></p>
<p>26 (月)</p> <p></p>	<p>27 (火)</p> <p>うんどうか い予備日</p> <p></p> <p></p>	<p>28 (水) </p> <p><input type="checkbox"/> ほうれんそうの あえもの </p> <p>おやこどんのぐ ごはん  だいごんの みそ汁 </p> <p></p>	<p>29 (木) </p> <p>すぶた </p> <p>きゅうりとたくあん の ごまあえ</p> <p>むぎ ごはん  にくだんご スープ </p> <p></p>	<p>30 (金) </p> <p>キャベツと コーンのソテー いわしのトマトソー ス煮 </p> <p>きなこ あげパン  パンプキン スープ </p> <p> </p>