













































10月はいぜん表

	<p>おくんちの行事食として、「煮じゃあ」が登場します。煮じゃあは、秋にとれた野菜や芋をたくさん使っています。</p> 	<p>Trick or Treat ハロウィン</p> 	 	<p>1 (金) </p> <p>はるまき きゅうりと たまねぎのサラダ</p> <p>ごはん ラーメン</p> 
<p>4 (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>5 (火) </p> <p>とんかつ キャベツの レモンあえ</p> <p>むぎごはん ふのすまし汁</p> 	<p>6 (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>7 (木) </p> <p>きゅうどん はくさいの ごんぶあえ</p> <p>むぎごはん さつま汁</p> 	<p>8 (金) </p> <p>いわしの うめに ごまずあえ</p> <p>ごはん だいごんのそぼろに</p> 
<p>11 (月) </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>12 (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>13 (水) </p> <p>あじつけのり ごぼうサラダ えだまめ</p> <p>ごはん ピヤベース</p> 	<p>14 (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 ちゃんぽん</p> 	<p>15 (金) </p> <p>さけのしおやき ごもくきんぴら</p> <p>ごはん みそしる</p> 
<p>18 (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</p> <p>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>19 (火)</p> <p>おにぎり べんとう</p> 	<p>20 (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>21 (木) </p> <p>てまきのり あつやきたまご チーズなっとう</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p> 	<p>22 (金) </p> <p>ふりかけ 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>25 (月)</p> <p>うんどうか い代休日</p> 	<p>26 (火)</p> <p>うんどうか い予備日</p> 	<p>27 (水) </p> <p>りんご コルースローサラダ</p> <p>ごはん さつまいもと きのこの カレー</p> 	<p>28 (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>29 (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> 