

月	火	水	木	金
			1	2
10月10日は 目の愛護デー 	目のよい食べ物 かぼちゃ ほうれんそう ブルーベリー にんじん アーモンド 		海藻サラダ 麦ご飯 キーマカレー 	鶏肉の唐揚げ 磯煮 ご飯 つみれ汁 
5	6	7	8	9
小松菜のたくあんあえ ルーローハンの具 ご飯 野菜スープ 	鶏肉の香草焼き ポテトサラダ ご飯 大根のスープ 	筑前煮 ひじきご飯 えび団子汁 	赤魚のもみじ焼き ゆかりあえ ご飯 根菜ごま汁 	豆と野菜のサラダ ブルーベリーゼリー 黒糖パン ペンネミートソース 
12	13	14	15	16
スポーツの日	焼肉ソテー 茹でとうもろこし ご飯 ワンタンスープ 	鶏肉の甘酢かけ きのこソテー ご飯 じゃがいものみそ汁 	さんまの甘露煮 チンゲンサイのおひたし ご飯 みぞれ汁 	しゅうまい 野菜のナムル ご飯 麻婆豆腐 
19	20	21（唐津ん魚の日）	22	23
あじフライ のり酢あえ ご飯 豚汁 	和風サラダ 麦ご飯 きのこカレー 	さばの塩焼き 春雨とひき肉の炒め物 ご飯 もずくスープ 	グリルチキン 三色あえ ご飯 厚揚げのみそ汁 	なすとひき肉のスパゲティ 揚げパン ポトフ 
26	27	28（ふるさと自慢給食）	29	30
ちくわの磯辺揚げ きんぴら ご飯 中華スープ 	チンジャオロース かりかりいりこ ご飯 肉団子スープ 	唐津バーグ コールスローサラダ ご飯 みそ汁 	かぼちゃとさつまいものコロッケ ツナとひじきのサラダ ご飯 春雨スープ 	文化発表会のため給食なし