



月	火	水	木	金
10月10日 目の愛護デー(10月10日) 10を横にすると、目の形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。	しょくいくこんだて★まいつき19にちほししょくいくのひにんげつは20にち) さつま芋は8月から11月の収穫後、2〜3ヶ月貯蔵することで、甘味が増します。 食べごろは10月〜1月です。	★リクエスト献立 ブルーベリータルト 牛乳 キムチチャーハン もやしたっぷりスープ	★リクエスト献立 ゆかりあえ ちくわのいそべあげ 小: 2ケ 中: 3ケ 牛乳 ごはん きりぼしに	★リクエスト献立 あきあじカレーライス ダイスゼリーポンチ 牛乳 ふくじんづけ
6 おつきみこんだて さばのみぞれに 牛乳 ふるさとごはん きみだんごじる	7 ホイコーロー 牛乳 ごはん じゃがいもとわかめのスープ	8 ナムル ヤンニョムチキン 小1〜4: 2ケ 5・6・職: 3ケ 中: 4ケ 牛乳 ごはん きのこスープ	9 おこめデ ガトーショコラ 牛乳 ガパオライス ABCスープ	10 めのあいごデーこんだて おひたし さけのみそマヨやき 牛乳 ごはん かぼちゃととうふのみそじる
13 スポーツの日	14 コーンピラフ ミネストローネ 牛乳	15 ぶたにくのしょうがやき 牛乳 ごはん だいずのいそは	16 かりかりあえ 牛乳 ごはん こんさいのもの	17 たんたんどん はくさいとにだんごのスープ 牛乳
20 しょくいくこんだて〜しゅんのしょくざい〜 だいがくいも 牛乳 きんぴらごはん かぶのみそじる	21 ごまあえ さばのうめに 牛乳 ごはん さつまいものみそじる	22 すのもの 牛乳 てづくりつくだに ごはん にくどうふ	23 ごもくチャーハン 牛乳 ちゅうか コーンスープ	24 かんこくふう すきやきどん 牛乳 はるさめスープ
27 ハリハリ大根 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろに	28 はるさめのちゅうかあえ 牛乳 ごはん まーぼーなすどうふ	29 ちゅうかめん あびぎョーザ 小: 2ケ 中: 3ケ 牛乳 ごはん(半) ちゃんぽんのぐとおしる	30 うめぼしは県からいただきます! 牛乳 ごまずあえ だいこんとぶたにくのもの	31 ハロウィンこんだて おこめデ かぼちゃのマフィン 牛乳 チキンライス ポテトスープ