

月	火	水	木	金
<p>3 ごはん・牛乳 焼きハンバーグ スイートポテトサラダ 野菜スープ</p> 	<p>4 ごはん・牛乳 ちくわの天ぷら 茎わかめの炒め煮 ぶた汁</p> 	<p>5 ごはん・牛乳 すき焼き煮 ごまじゃこ きゅうりの酢の物</p> 	<p>6 パン・牛乳 たまごチーズサラダ 大豆のトマトスープ煮 かき</p> 	<p>7 にんじんごはん・牛乳 チキンレバーマリネ かきたま汁 みかん</p> 
<p>10</p> <p>体育の日</p> 	<p>11 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 ひじきの炒め煮 ごまたくあん</p> 	<p>12 くりごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ 干草和え きのこの赤だし汁</p> 	<p>13 揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 ビーフンサラダ みかん</p> 	<p>14 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 焼きシシャモ 小松菜のごま和え</p> 
<p>17 ごはん・牛乳 ぶた肉とキムチの炒め物 大学芋 わかめスープ</p> 	<p>18 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) チキンウインナー ほうれん草のアーモンド和え</p> 	<p>19 ごはん・牛乳 焼きイカ 五目豆煮 じゃがいものみそ汁・ミニトマト</p> 	<p>20 小パン・牛乳 さつまいもシチュー ハムサラダ 黒大豆の枝豆・かき</p> 	<p>21 ごはん・牛乳 マーボー豆腐 揚げ春巻き もやしのナムル</p> 
<p>24 さつまいもごはん・牛乳 サバの生姜しょうゆ キャベツの甘酢和え 沢煮椀</p> 	<p>25 ごはん・牛乳 おでん 手作りサケふりかけ 小松菜とえのきのおひたし</p> 	<p>26 ごはん・牛乳 たまねぎコロック りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト</p> 	<p>27 プチごまパン・牛乳 皿うどん えびしゅうまい フルーツヨーグルト</p> 	<p>28 赤飯・牛乳 サケの塩焼き もみじ和え さつまいものみそ汁・ぶどうゼリー</p> 
<p>31 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん かぼちゃのかき揚げ 白菜のごま和え</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">  <p>【10月の使用した地元野菜】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ</li> <li>・にんじん</li> <li>・さつまいも</li> <li>・干しいたけ</li> <li>・青ねぎ</li> <li>・黒大豆の枝豆</li> <li>・大納言小豆</li> <li>・米</li> </ul> <p>自然の恵みに感謝し、季節の味を おいしくいただきましょう</p> </div>			