10月　きゅうしょくカレンダー

月	火	水	木	金
1　都民の日 	2 ぎゅうにゅう ビビンバ かいそうサラダ さつまいものみそしる	3 ぎゅうにゅう ごはん じゃこふりかけ にくどうふ ごまマヨサラダ	4 ぎゅうにゅう くろさとうコッペ たまごの ココットやき パリパリサラダ トマトスープ	5 ぎゅうにゅう チキンカレーライス ボイルヤサイの ゆかりがけ しゃきしゃきりんご ゼリー
8 	9　ふりかえ休み 	10 ぎゅうにゅう チャーハン ポテトはるまき わかめスープ	11 ぎゅうにゅう ごはん なまあげの にくみそがけ じゃこサラダ いなかじる	12 ぎゅうにゅう スパゲティー ナポリタンソース キャベツサラダ ココアプリン
15 ぎゅうにゅう ごはん ひじきのふりかけ わふうハンバーグ きのこソース みそしる	16 ぎゅうにゅう ごもくあんかけ やきそば あおのりポテトビ-ンズ くだもの	17 ぎゅうにゅう ごはん あきやさいと とりにくのいためもの やさいととうふの スープ	18 ぎゅうにゅう ガーリックトースト あきの クリームシチュー キャベツサラダ	19 ぎゅうにゅう パエリア コシード (スペインふうポトフ) サングリアゼリー
22【十三夜献立】 ぎゅうにゅう じゅうさんや たきこみごはん さばのしおこうじやき そくせきづけ おつきみだんごじる	23 ぎゅうにゅう やきうどん かきたまスープ がんづき	24 ぎゅうにゅう こうやどうふの そぼろどん ちりめんあえ だいこんと あぶらあげのみそしる	25 ぎゅうにゅう やきカレーパン キャとべ-コンのス-プ くだもの	26 ぎゅうにゅう キムタクごはん ひよこまめのサラダ ワンタンスープ
29 ぎゅうにゅう タンメン （にぶた） サツマイモチップス サラダ あんにんどうふ	30 ぎゅうにゅう ごはん スズキのゆうあんやき ひじきのごもくに とんじる	31 ぎゅうにゅう ロールパン かぼちゃのグラタン やさいスープ くだもの 	 	