



10月 もいつけ表



月	火	水	木	金
1日 ピンパ (ごま・たれ) 野菜肉 チンゲンサイのスープ ごはん	2日 ピラフのソース (卵・ドレッシング) ミモザサラダ メキシコ風ピラフ	3日 チャーハン (ドレッシング) 中華サラダ 鶏肉のヤンニョム カンジャンかけ わかめスープ ごはん	4日 かきたまうどん汁 地粉うどん 小松菜のソテー ちくわの2色揚げ (青のり・ごま・こずつ)	5日 さつまいもごはん (のり・たれ) 磯香あえ ソフトカレイの竜田揚げ きのこのみそ汁
8日 体育の日	9日 ホワイトソース (じゃこ・アーモンド・ドレッシング) パリパリサラダ カレーピラフ	10日 2色揚げパン ポークビーンズ ココア ワンタンスープ きなこ	11日 (たれ) 華風和え 大根はるまき スーミータン ごはん	12日 ハヤシライス (じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ 麦ごはん
15日 凍り豆腐の煮物 (たれ) かんぴょうの和えもの ほっけの塩焼き ごはん	16日 わかめごはん (ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ [3こ] みそ汁	17日 肉じゃが 青菜とメンマのソテー さばのカレー風味焼き ごはん	18日 コッペパン ヨーグルト 焼きそば レンフォアタン	19日 おひたし (たれ) おひたし メンチカツ(ソース) お漬汁 滋賀県の郷土料理 ごはん
22日 (じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ はんぺんのチーズ焼き 豆腐スープ きのこピラフ	23日 中華丼 (ごま・たれ) ナムル 手作りしゅうまい ごはん	24日 きんぴらごはん (ごま・たれ) ごまあえ 鮭のもみじ焼き いなか汁	25日 こどもパン (ドレッシング) コーンサラダ 甘辛チキン竜田 洋風かき玉スープ	26日 カレーライス (ごまツナ・ドレッシング) ビーンズサラダ 福神漬 麦ごはん
29日 振り替え休日	30日 (ささみ・ドレッシング) パンパンジーサラダ クラム チャウダートースト じゃが芋のコンソメスープ煮	31日 合唱祭 	食事と運動について 知ろう 	

