令和６年

# 10月　きゅうしょくカレンダー

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10月の旬のたべもの① | 10月1日(火) | 10月2日(水) | 10月3日(木) | 10月4日(金) |
| さといも<br> さつまいも<br> かぶ | けんさん ヨーグルト<br>かいそうサラダ<br>むぎごはん<br>ポークカレー | ほっけのねぎしおやき おかかいため<br>ごはん<br>じゃがいもの みそしる | はるまき<br>はっぽうさい<br>ごはん<br>とうもろこし スープ | しろみざかなフライ コールスロー<br>フライをパンにはさむ<br>こめパン<br>ミネストローネ |
| 10月7日(月) | 10月8日(火) わしょくのひ | 10月9日(水) | 10月10日(木) めのあいごデー | 10月11日(金) |
| さんしょくどんのぐ<br>ぐをごはんにのせる<br>ごはん<br>とうふとやさいの みそしる | さけのもみじやき こんぶづけ<br>ふゆみずたんぽまい ごはん<br>いもに | シューマイ パンサンスー<br>ごはん<br>マーボーどうふ | ブルーベリーゼリー<br>やきとりふうに おひたし<br>ごはん<br>だいこんの みそしる | ミートサンドのぐ ゆでやさいサラダ<br>ぐをパンにはさむ<br>コッペパン<br>さつまいもの シチュー |
| 10月14日(月) スポーツのひ | 10月15日(火) じゅうさんやこんだて | 10月16日(水) | 10月17日(木) | 10月18日(金) |
| | さつまいもとくりのタルト<br>さんまのかばやき のりあえ<br>ごはん<br>いものこじる | とりにくのレモンに ブロッコリーのごまあえ<br>ごはん<br>かんぴょうの みそしる | たまごやき こまつなのじゃこいため<br>とりごぼうごはん<br>じゃがいもの みそしる | スパゲティナポリタン<br>ココアこめパン<br>たまごスープ |
| 10月21日(月) | 10月22日(火) | 10月23日(水) | 10月24日(木) | 10月25日(金) |
| お こ め ウ イ ー ク | | | | |
| おこめのババロア<br>とりにくのねぎみそやき おひたし<br>ふゆみずたんぽまい ごはん<br>すましじる | さばのしおこうじやき だいずのいそに<br>とちぎのほし ごはん<br>あつあげとやさいの みそしる | ぶたにくのスタミナいため こんにゃくサラダ<br>ごはん<br>はくさいと あぶらあげの みそしる | いわしのみそに かわりきんぴら<br>ごはん<br>みぞれじる | ちくわのいそべあげ ごまあえ<br>こめパン<br>にこみうどん |
| 10月28日(月) | 10月29日(火) | 10月30日(水) | 10月31日(木) | 10月の旬のたべもの② |
| くきわかめサラダ<br>おやこどんのぐ<br>ぐをごはんにのせる<br>ごはん<br>とうふとやさいの みそしる | アセロラゼリー<br>ゆでやさいサラダ<br>むぎごはん<br>ハヤシライスの ルウ | おやまさんなっとう<br>にくじゃが<br>ごはん<br>キャベツの みそしる | ぶたキムチいため ナムル<br>ごはん<br>わかめスープ | かき<br> りんご |