

10月 もりつけひょう



<p>3 (月)</p> <p>ごま酢和え 鶏肉の唐揚げ (3個)</p> <p>タレ・ごま</p> <p>わかめごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>4 (火)</p> <p>メンマのソテー 豚肉のアップルソース焼き</p> <p>ごはん</p> <p>田舎汁</p>	<p>5 (水)</p> <p>野菜とじゃこのサラダ</p> <p>タレ じゃこ</p> <p>メキシコ風ピラフ</p> <p>ソース (ピラフにかける)</p>	<p>6 (木)</p> <p>東中祭 (給食なし)</p>	<p>7 (金)</p> <p>小松菜と桜えびの さばのみそやき</p> <p>ごはん</p> <p>いも煮</p>
<p>10 (月)</p> <p>体育の日</p>	<p>11 (火)</p> <p>パリパリサラダ ドレッシング じゃこ アーモンド</p> <p>はんぺんのチーズ焼き</p> <p>チキンライス</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>12 (水)</p> <p>ごまあえ あじフライ</p> <p>タレ・ごま</p> <p>ソース</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき風煮</p>	<p>13 (木)</p> <p>ロッペパン はさむ ヨーグルト</p> <p>焼きそば</p> <p>レンフォアタン</p>	<p>14 (金)</p> <p>ミモザサラダ ドレッシング たまご</p> <p>福神づけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレールウ</p>
<p>17 (月)</p> <p>くるみあえ ししゃもフライ</p> <p>タレ</p> <p>ソース</p> <p>きんぴらごはん</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>18 (火)</p> <p>ビビンバ (肉・野菜)</p> <p>タレ・ごま</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉スープ</p>	<p>19 (水)</p> <p>切り干し大根のサラダ 鶏肉とカシューナッツのチーズ焼き</p> <p>ドレッシング</p> <p>きのこピラフ</p> <p>食育の日の献立</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>20 (木)</p> <p>おひたし ソフトカレイの竜田揚げ</p> <p>タレ</p> <p>2年生給食なし</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>21 (金)</p> <p>ソースをかけてね はさむ</p> <p>コーンサラダ ハンバーグ ドレッシング</p> <p>こどもパン イチゴジャム</p> <p>クラム チャウダー</p>
<p>24 (月)</p> <p>かんぴょうのあえもの 鮭のごまマヨネーズ焼き</p> <p>タレ</p> <p>ごはん</p> <p>筑前煮</p>	<p>25 (火)</p> <p>2色揚げパン ミックスポテト</p> <p>豆腐スープ</p>	<p>26 (水)</p> <p>すき昆布の炒り煮 ささみのレモン煮</p> <p>ごはん</p> <p>ピリ辛みそ汁</p>	<p>27 (木)</p> <p>いそかあえ ちくわの2色揚げ (青のり・ごま)</p> <p>タレ・のり</p> <p>あげ</p> <p>きつねうどん</p>	<p>28 (金)</p> <p>ビーンズサラダ ドレッシング ツナ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシルウ</p>