

# 10月の献立

月	火	水	木	金
1 都民の日	2  チャンポン麺 大学芋 牛乳	3  ごはん 魚の香味焼き おひたし 五色煮 牛乳	4  ぶどうパン じゃがいものチーズ焼き にんじんラペ しめじのスープ 牛乳	5  こぎつねごはん つみれ汁 煮豆 くだもの 牛乳
8 体育の日	9  さつまいもごはん 切干大根の卵焼き こんにゃくの炒り煮 野菜のみそ汁 牛乳	10  ビビンバ 広東スープ ヨーグルト 牛乳	11  胚芽ごはん ほっけの開き ごま和え 豆入りみそじゃが 五目汁 牛乳	12  梅ちりごはん 豆腐の五目炒め 大根のピリ辛 くだもの 牛乳
15  丸パン 鮭のフライ 茹でキャベツ レンズ豆とトマトのスープ 牛乳	16  ハ宝おこわ いかのオイル焼き スーミータン ぶどうゼリー 牛乳	17  ビーンズドライカレー フレンチドレッシングサラダ 牛乳	18  ごはん豆腐シュウマイ もやしの和え物 チゲスープ 牛乳	19  パエリア チリコンカン きゅうりのピクルス りんご 牛乳
22  ごはん いかのごまがらめ 梅のり和え みそ汁 牛乳	23  バジルトースト 白いんげん豆のポタージュ ブロッコリーのごまドレッシング 柿 牛乳	24  しめじごはん 焼きししゃも ごまポテト かぼちゃ汁 牛乳	25  ごはん 手作りふりかけ 鶏入り五目豆 のっぺい汁 菊花みかん 牛乳	26  きのこ入り練馬スパゲティ ミニトマト 秋の味マフィン 牛乳
29  ごはん 焼き魚のみぞれがけ ひじきと枝豆の炒り煮 根菜汁 牛乳	30  きなトースト ボルシチ くだもの 牛乳	31  麦ごはん 家常豆腐 塩ナムル ラフランスゼリー 牛乳		