

# 10月 もりつけ表

<p>1 (火)</p> <p>(たれ) 切干し大根の あえ物 鶏肉のアップルソース焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>2 (水)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨 サラダ</p> <p>メキシコ風ピラフ ソース</p>	<p>3 (木)</p> <p>地粉うどん</p> <p>かき玉うどん</p> <p>小松菜のソテー ちくわの2色揚げ (青のり・ごま)</p>	<p>4 (金)</p> <p>前期終業式</p>	
<p>7 (月)</p> <p>(たれ) 華風あえ 手作り しゅうまい</p> <p>ごはん 中華丼の具</p>	<p>8 (火)</p> <p>(だししょうゆ) おひたし (ソース) はんぺんフライ</p> <p>きんぴらごはん 田舎汁</p>	<p>9 (水)</p> <p>(かさみ・ドレッシング) バンバンジー サラダ</p> <p>クラムチャウダー トースト</p> <p>じゃが芋のコンソメスープ煮</p>	<p>10 (木)</p> <p>(のり・だししょうゆ) 磯香あえ</p> <p>さばのヤンニョムカンジャンかけ</p> <p>ごはん 芋煮</p>	<p>11 (金)</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ (3こ)</p> <p>わかめごはん みそ汁</p>
<p>14 (月)</p> <p>体育の日</p>	<p>15 (火)</p> <p>(ごま・たれ) ごまあえ さんまのかば焼き</p> <p>ごはん 磯煮</p>	<p>16 (水)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ</p> <p>カレーピラフ ホワイトソース</p>	<p>17 (木)</p> <p>コッペパン</p> <p>焼きそば</p> <p>ヨーグルト スーミータン</p>	<p>18 (金)</p> <p>(たれ) みそあえ 豚肉の塩麴焼き</p> <p>高知県の郷土料理 かつお飯 けんちん汁</p>
<p>21 (月)</p> <p>(ごま・たれ) 野菜 肉</p> <p>ビビンバ</p> <p>ごはん みそキムチスープ</p>	<p>22 (火)</p> <p>即位礼正殿の儀</p>	<p>23 (水)</p> <p>(ドレッシング) 春雨サラダ ぎょうざフライ (2こ)</p> <p>中華風ピリ辛ごはん わかめスープ</p>	<p>24 (木)</p> <p>いかとえびのチリソース煮</p> <p>揚げパン きなこ・ココア</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>25 (金)</p> <p>(たれ) かんぴょうのあえ物 鮭の紅葉焼き</p> <p>こぎつねごはん 根菜汁</p>
<p>28 (月)</p> <p>振替休業日</p>	<p>29 (火)</p> <p>(アーモンド・じゃこ・ドレッシング) パリパリサラダ</p> <p>福神漬 麦ごはん</p> <p>カレー</p>	<p>30 (水)</p> <p>図書館レストラン</p> <p>ツイストパン</p> <p>(ドレッシング) 百味ビーンズ風サラダ 秘密の部屋のシェパードパイ</p> <p>魔女かぼちゃスープ</p>	<p>31 (木)</p> <p>合唱祭</p>	<p>今月の目標!</p> <p>食事と運動について知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事量と運動量のバランスを考えよう</li> </ul>

