



# 10月 もりつけ表



月	火	水	木	金
	1日 (じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ カレーピラフ ← ホホワイトソース 	2日 (たれ) みそ和え さばの練りごま焼き ごはん 芋煮 	3日 コーンのスーテハンバーグ 子どもパン ミネストローネ 	4日 わかめごはん (ごま・たれ) ごま酢和え 鶏肉のから揚げ (3ヶずつ) みそ汁 
7日 (たれ) 磯香和え 豚肉のアップルソース焼き さつま芋ごはん ごまみそ汁 	8日 (たれ) かんぴょうの和え物 太刀魚フライ ごはん 田舎汁 	9日 (ドレッシング) 華風和え いかのオイスターソース焼き ごはん ジャージャン豆腐 	10日 和風ポークビーンズ 2色揚げパン きなこ 黒糖 ワンタンスープ 	11日 ビビンバ (ごま・たれ) 野菜肉 ごはん みそキムチスープ 
14日 スポーツの日 	15日 (じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ カレーライス ← ルウ 麦ごはん 	16日 おかか炒め ソフトカレーの竜田揚げ ごはん 秋野菜のみそそぼろ煮 	17日 (ツナ・ドレッシング) クラムチャウダー トースト ビーンズサラダ じゃがいものコンソメスープ煮 	18日 (ドレッシング) ナムル 揚げ餃子 (2こずつ) 中華風ピリ辛ごはん スーミータン 
21日 食育の日の献立 小松菜としめじの炒め物 地粉うどん じゃこ天 磯辺揚げ じゃこ天うどん汁 	22日 (ドレッシング) 中華和え 鶏肉のヤンニョムカンジャン焼き ごはん チンゲンサイのスープ 	23日 合唱祭 	24日 (たれ) ごま和え キャベツ入りメンチカツ ごはん 磯煮 	25日 (ドレッシング) 水菜のサラダ メキシコ風ピラフ ← ミートソース 
28日 フルーツ杏仁 焼きそば コッペパン レンフォアタン 	29日 (たれ) おひたし 鶏肉の塩麴焼き きんぴらごはん みそ汁 	30日 (ツナごま・ドレッシング) ツナサラダ ハヤシライス 麦ごはん ← ルウ 	31日 (たれ) 切干大根の和え物 鯖の竜田揚げ ごはん 肉じゃが 	今月の【食育の日の献立】は <b>愛媛県 じゃこ天</b> 