



# 10月 もりつけ表



月	火	水	木	金	
2日 (たれ) 切り干し大根の和え物 豚肉のアップル メースやき ごはん ごまみそ汁	3日 (ドレッシング) 春雨サラダ 鶏肉の黒酢揚げ 中華風 炊き込みごはん チンゲン菜のスープ	4日 (ツナごま・ドレッシング) ビーンズサラダ シュガートースト 米粉の クラムチャウダー	5日 (たれ) おひたし あじフライ ごはん 磯煮	6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 麦ごはん ルウ	
9日 スポーツの日	10日 (たれ) みそ和え さばの塩焼き きんぴらごはん 田舎汁	11日 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	12日 (ドレッシング) ナムル 手作りしゅうまい ごはん 中華丼	13日 (ドレッシング) コールスローサラダ はんぺんの パン粉焼き きのごピラフ 洋風かき玉スープ	
16日 地粉うどん 小松菜のソテ かしわ天 さつまいも天 きざみ揚げうどん汁	17日 (ごま・たれ) 野菜 肉 ごはん 豆腐スープ	18日 (ドレッシング) コーンサラダ いかのこんがり焼き キャロットライス コンソメスープ	19日 食育の日の献立 手作りふりかけ レバーとポテトの マリアナソース和え ごはん 中華スープ	20日 (たれ) きな粉和え 鶏肉の塩麹焼き 麦ごはん 大根と豚肉の煮物	
23日 フルーツ 杏仁 焼きそば 子どもパン レンフォアタン	24日 (ドレッシング) 中華サラダ ぎょうざフライ (2こずつ) マーボー豆腐	25日 合唱祭	26日 わかめ ごはん (ごま・たれ) ごま酢和え 鶏肉の から揚げ (3ケずつ) みそ汁	27日 (じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ 鶏肉の から揚げ (3ケずつ) メキシコ風ピラフ ミートソース	
30日 振替休日	31日 (ささみ・ドレッシング) チキンサラダ じゃがいもの コンソメスープ煮 焼きカレーパン	今月は、鉄を多く含む食品の『レバー』を取り入れた献立です。 <b>食育の日の献立</b> <b>【レバーとポテトのマリアナソース和え】</b>			