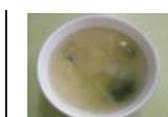


10がつ2にち～10がつ4にちのこんだて

*しいれのつごうで、しょくざいやこんだてはかわることがあります。

2日						
(すい)	はいがばん	ちりこんかん	ふれんちさだ	かくざりやさいすーぶ	ぎゅうにゅう	
3日						
(もく)	ごはん	さかなのこみやき	ごまあえ	にくじゃが	みそしる	ぎゅうにゅう
4日						
(きん)	そーすやきそば	やさいわかめちゅうかれ	ちゅうかすーぶ	あんこ	ぎゅうにゅう	

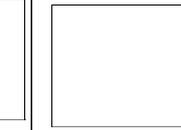
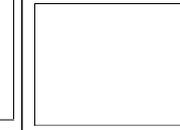
10がつ7にち～10がつ11にちのこんだて

*しいれのつごうで、しょくざいやこんだてはかわるがあります。

7日						
(げつ)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき	かりかりじゃこさrada	みそしる	ぎゅうにゅう	
8日						
8日	そばろごはん	ちぐさあえ	みそしる	くだもの	ぎゅうにゅう	
9日						
9日	くろごとうばん	ちきんまかるにぐらたん	こまつなさらだ	せんざりやさいすーぶ	ぎゅうにゅう	
10日						
10日	ごはん	とうふやさいのあげだし	ゆかりあえ	さつまじる(とうふなし)	ぎゅうにゅう	
11日						
11日	つなきのこすばげてい	やさいのかれーびくるす	やさいすーぶ	すいーとぼてと	ぎゅうにゅう	

10がつ15にち～10がつ18にちのこんだて

*しいれのつごうで、しょくざいやこんだてはかわることがあります。

14日						
(げつ)						
15日						
(か)	くりごはん	ごもくたまごやき	ゆずほんあえ	きりぼしだいこんのもの	みそしる	ぎゅうにゅう
16日						
(すい)	ぶどうばん	さかなのまよそーやき	ましゅぽと	おにおんどれっしんぢさらだ	やさいさぶ	ぎゅうにゅう
17日						
(もく)	はっしゅどぼーくrais	おかかさらだ	しろいんげんのほたーじゅ	くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう	
18日						
(きん)	かれーうどん	あしたばつなあえ	くだもの(なし)	ぎゅうにゅう		

10がつ21にち～10がつ25にちのこんだて

*しいれのつごうで、しょくざいやこんだてはかわることがあります。

21日						
(げつ)	ごはん	にくどうふ	やさいのgomazu aie	みそしる	ぎゅうにゆう	0
22日						
(か)	gomokuchanpou	nabou	gomokuchuyakasu-ou	an-nin doufu	ぎゅうにゆう	
23日						
(すい)	coppaban	hodotokorotte	wafuu sara da	やさいのかれ-ou	ぎゅうにゆう	
24日						
(もく)	ごはん	つくねやき	からしあえ	gomokuhijiki	みそしる	ぎゅうにゆう
25日						
(きん)	みそらーめん	ほばいさらだ	ふる-つよ-ぐるど	ぎゅうにゆう		
24日						
(ど)	0	0	0	0	0	0

10がつ28にち～10がつ31にちのこんだて

*しいれのつごうで、しょくざいやこんだてはかわることがあります。

28日 (げつ)						
	ごはん	さかなのたつたあげ	のりあえ	やさしいため	みそしる	ぎゅうにゅう
29日 (か)						
	ごはん	まーぼー豆腐	はるさめさらだ	ちゅうかふうこーんすーぷ	ぎゅうにゅう	
30日 (すい)						
	せさみばん	ちきんぴかた	こーんぼてと	ぐりーんさらだ	とまとすーぷ	ぎゅうにゅう
31日 (もく)						
	まめいりどらいかれー	こーんすろーさらだ	まかろにすーぷ	かぼちゃぶりん	ぎゅうにゅう	