

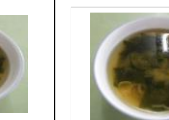
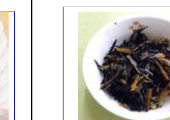
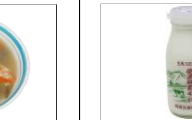
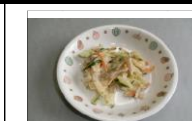
10がつ2にち～10がつ4にちのこんだて

*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						
(もく)	ごはん	あんかけどうふ	あーもんどあえ	いもにじる	ぎゅうにゅう	
3日						
(きん)	かれーうどん	こまつなつなえ	ふるーつかん	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。

6日						
(げつ)	わかめごはん	ごもくたまごやき	さといものみそだれ	ゆかりあえ	みそしる	ぎゅうにゅう
7日						
(か)	はっしゅどぼーくらいす	おにおんどれっしんぐさらだ	せんざりやさいすーぶ	くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう	
8日						
(すい)	はいがぼん	とりにくのろべるふう	ふれんちさらだ	どうにゅうすーぶ	ぎゅうにゅう	
9日						
(ちく)	ごはん	さかなのたつたあげ	ごまあえ	ごもくひじき	さつまじる	ぎゅうにゅう
10日						
(きん)	みそらーめん	こんさいごまどれさらだ	くだもの(かき)	ぎゅうにゅう	0	

10がつ15にちへ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。

日						
(げつ)						
14日						
(か)	ごはん	さかなのさいきょうやき	からしあえ	やさしいため	よしのじる	ぎゅうにゅう
15日						
(すい)	くろざとうばん	ちきんまかろにぐらたん	ぐりーんさらだ	やさしいすーぷ	ぎゅうにゅう	
16日						
(もく)	ごはん	つくねやき	のりあえ	きりぼしだいこんのもの	みそしる	ぎゅうにゅう
17日						
(きん)	かきたまうどん	やさいのごますあえ	ふる一つみるくかん	ぎゅうにゅう		

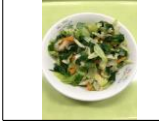
10がつ21にち～10がつ25にちのこんだて

*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。

20日						
(げつ)	まめいりどらいかれーらいす	こーるするーさらだ	やさいのごまずあえ	くだもの(かき)	ぎゅうにゅう	0
21日						
(か)	ごはん	にくどうふ	ちぐさあえ	ごもくみそしる	ぎゅうにゅう	
22日						
(すい)	ぶどうばん	さかなのまよそーすやき	にんじんぐらっせ	かいそうさらだ	みねすどろーねすーぶ	ぎゅうにゅう
23日						
(もく)	そばろごはん	うめどれっしんぐさらだ	みそしる	くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう	
24日						
(きん)	いかやきそば	なむる	ごもくちゅうかすーぶ	ふるーつよーぐると	ぎゅうにゅう	
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。

27日						
(げつ)	ごもくチャーはん	やさいのごまのりあえ	ちゅうかすーぶ	あるえぐれーぶかん	ぎゅうにゅう	
28日						
(か)	ごはん	ぶたにくねぎそーす	ほてとさらだ	みそしる	ぎゅうにゅう	
29日						
(すい)	そふとふらんすばん	ちりこんかん	ぱりぱりわんたんさらだ	きのこすーぶ	ぎゅうにゅう	
30日						
(もく)	ごはん	さかなのおろしだれ	おかかあえ	にくじゃが	みそしる	ぎゅうにゅう
31日						
(きん)	つなとまとすばげてい	こまつなさらだ	やさいすーぶ	かぼちゃみるくぜりー	ぎゅうにゅう	