

月	火	水	木	金
			10月1日	10月2日
			①スイートカレーライス(麦ごはん) ②ササミとキャベツのサラダ ③りんごゼリー ④牛乳	①ごはん ②おからのキッシュ ③豚肉と野菜のソテー ④コンソメスープ ⑤牛乳
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
①さつまいもごはん ②竹輪の磯辺揚げ ③たくあん和え ④水菜と豚肉のはりはり汁 ⑤牛乳	①ごはん ②サバのソース煮 ③野沢菜炒め ④豆腐団子のみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん ②豆腐の中華風煮 ③キャベツの煮びたし ④梨 ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③大根とツナのサラダ ④にらの中華スープ ⑤牛乳【目の愛護デー】	①栗入り赤飯 ②豚肉の生姜炒め ③ゆかり和え ④ふのすまし汁 ⑤牛乳【秋祭り献立】
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
スポーツの日	①ごはん ②クリスピーチキン ③キャベツとツナのサラダ ④米粉マカロニのスープ ⑤牛乳	①ごはん ②魚のごまマヨネーズ焼き ③切干大根のソース炒め ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳	①クッパ ②ひじきのナムル ③水菜の蒸しパン ④牛乳 【世界の料理:韓国】	①ごはん ②すき焼き風煮 ③キャベツとわかめの酢の物 ④大豆のしゃりしゃり揚げ ⑤牛乳
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
①ごはん(特別栽培米) ②鶏肉の梨バーベキューソース ③スイートサラダ ④ジュリエヌスープ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②キスの甘辛がらめ ③卵の花炒り煮 ④みそけんちん汁 ⑤牛乳【たんご・食の日】	①ごはん(特別栽培米) ②豚肉と野菜のみそ炒め ③九条ねぎのサラダ ④すまし汁 ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②ハンバーグ きのこソース ③キャベツのソテー ④コーンスープ ⑤牛乳	①中華丼(特別栽培米) ②カレービーフン(新) ③おさつスティック ④牛乳
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
①ごはん ②鶏肉のさっぱり煮 ③五色和え ④せんだご汁 ⑤牛乳	①減量わかめごはん ②きのこスパゲッティ ③柿のサラダ ④牛乳	①麦ごはん ②キスのカレー揚げ ③きんぴらごぼう ④高野豆腐と野菜のスープ ⑤牛乳【歯の日】	①ごはん ②さつまいものかき揚げ ③野菜豆 ④豚汁 ⑤牛乳	①キャロットライスのホワイトソースかけ ②ブロッコリーのサラダ ③かぼちゃと豆乳のマフィン ④牛乳 【ハロウィン】