

<p>もりつけ例</p> <p>ふくさい しゅさい</p> <p>しゅしょく しるもの</p> <p>七小・十小 きなこ あげパン</p>	<p>1 (火)</p> <p>りんご とりにくのカレーやき</p> <p>フラワーロール ミネストローネ</p>	<p>2 (水)</p> <p>ふくさいはありません いわしのフライ</p> <p>ごはん すきやきふうに</p>	<p>3 (木)</p> <p>あおなごまいため</p> <p>じごなうどん</p> <p>いかのオイスターやき</p> <p>じゃじゃめん</p>	<p>4 (金)</p> <p>だいがくいも</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのチリソースいため</p> <p>つみれのスープ</p>
<p>7 (月)</p> <p>ふくさいはありません</p> <p>チキンアドボ</p> <p>ごはん ニラガ</p>	<p>8 (火)</p> <p>ポイルキャベツ レバーフランクフルトのソースがけ</p> <p>コッペパンスライス しろいんげんまめのこめこポターージュ</p>	<p>9 (水)</p> <p>きりほしだいこんのいために まぐろカツ</p> <p>ごはん いもにじる</p>	<p>10 (木)</p> <p>フルーツかんでん</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>にくまん</p> <p>たんたんめん</p> <p>ジョア</p>	<p>11 (金)</p> <p>ごぼうのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>スタミナやきにく</p> <p>はるさめスープ</p>
<p>14 (月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15 (火)</p> <p>ふくさいはありません</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>ツイストパン</p> <p>きのこのわふうこめこシチュー</p>	<p>16 (水)</p> <p>ひきないり</p> <p>ごはん</p> <p>しろみざかなのレモンふうみあげ</p> <p>さつまいものみそしる</p>	<p>17 (木)</p> <p>ふくさいはありません</p> <p>じごなうどん</p> <p>とうにゅうクリームコロッケ</p> <p>カレーなんばん</p>	<p>18 (金)</p> <p>ひじきのいりに</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそに</p> <p>とりごぼうしる</p>
<p>21 (月)</p> <p>いかとくきわかめのいためもの</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくのあまからあげ</p> <p>せんべいじる</p>	<p>22 (火)</p> <p>キャベツソーテー</p> <p>こどもパンスライス</p> <p>ハンバーグのトマトソースがけ</p> <p>こめこマカロニのスープ</p>	<p>23 (水)</p> <p>ふくさいはありません</p> <p>ごはん</p> <p>やきウィンナー2ほん</p> <p>きのこいりチキンカレー</p>	<p>24 (木)</p> <p>みかん</p> <p>デニッシュパストリー</p> <p>あげぎょうざ2こ</p> <p>なみえふうやきそば</p>	<p>25 (金)</p> <p>ちゅうかそぼろどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークしゅうまい2こ</p> <p>わかめスープ</p>
<p>28 (月)</p> <p>もやしとえどなのいためもの</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくのみそがけ</p> <p>きりたんぼしる</p>	<p>29 (火)</p> <p>ふくさいはありません</p> <p>バターロール</p> <p>チリコンカン</p> <p>せんぎりやさいのスープ</p>	<p>30 (水)</p> <p>あぶらふどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>ほっけのいちやほし</p> <p>げんまいだんごしる</p>	<p>31 (木)</p> <p>フルーツあんじん</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>スクールドック</p> <p>わふうしょうゆラーメン</p> <p>トマトケチャップ</p>	<p>10月の目標</p> <p>なご しょくじ</p> <p>和やかな食事を</p> <p>こころ</p> <p>心がけよう</p>

☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。(やけどに注意)