



10月はいぜんひょう



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	えだまめ コーン サラダ チーズパン ポーク シチュー	さばの みぞれに ごはん とり肉と じゃがいも の うまに	あげ ぎょうざ 2こ ごはん はっほうさい	ぶた肉の しょうが いため ごはん きのこ スープ
7	8	9	10	11
きゅうりの しおこんぶ サラダ お米の タルト ごはん こうやどうふ のたまごとし	ポイルやさい トマトミート オムレツ きなこ あげパン ポテト スープ	はくさいの つけあわせ さわらの しおやき ごはん だいすいり きんぴら ごぼう	もやし の ナムル ごはん マーボー どうふ	ポイルやさい ミンチカツ むぎいり いもわかめ ごはん ぶたじる
14	15	16	17	18
体育の日 	キャベツ の マリネ こがた アップルパン スパゲティ ミートソース	きびなごの フライ 3こ ごはん やきにくふう やさしいため	ごはん むぎいり こんさい ビーフカレー ライチの デザート	さかなの てりやきふう ごはん ぼんさん すう
21	22	23	24	25
振替休日 	即位礼正殿の儀 	ポイルやさい さけの チーズフライ ごはん ひじきの にももの	かたぬき レアチーズ ごはん むぎいり あわぎゅー まぜごはん あきの みそしる	きりほし だいこんの ツナあえ ごはん ぶたにくと あつあげの みそに
28	29	30	31	
こんぶあえ とり肉の すだちふうみ ごはん すまし じる	さわらの みそ マヨネーズ やき チョコ ペースト コッペパン レタス スープ	おひ たし ごはん おやこに	ごはん むぎいり えびピラフ パンプキン ポタージュ	

食品ロスを減らそう!



なるべく使わぬ
買すぎず



自分の食べ方を
ふり返ろう!



「もったいない」と
「ありがとう」の
気持ちで