

月	火	水	木	金
<p>10月の こんだて</p>	<p>1 カミカミ献立 <small>こんだて</small> たかなづけの あぶらいため</p> <p>牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>ごはん</p> <p>ししゃもフライ みそワタンスープ</p>	<p>2 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>くろまめ きなこクリーム</p> <p>ちいさいパン</p> <p>やさいの アーモンドいため ぶたにくうどん</p>	<p>3 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>キャベツとしめじの とうぼんじゃんいため ごはん</p> <p>こおりどうふいりおやこに</p>	<p>4 ワールドツアー2024(モロッコ) マッシュポテト</p> <p>牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>はいがパン</p> <p>ミートボールのトマトにこみ クスクススープ(こむぎ)</p>
	<p>7 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>キラキラミックスフルーツ ピーンズカレーサンド (せわりパン)</p> <p>パンにぐをはさみます</p>	<p>8 <small>メロン</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>いりこたさいずの からめあえ ごはん</p> <p>はっぱうさい</p>	<p>9 <small>め あいご こんだて</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>カロテン たっぷりソテー ブルーベリー ジャム</p> <p>パン</p> <p>レバーのケチャップに レンズまめの とうにゆうスープ</p>	<p>10 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>もやしとキャベツの ゆかりあえ なっとう</p> <p>ぶたにくと じゃがいものふくめに ごはん</p>
<p>14 スポーツのひ</p>	<p>15 <small>にほんぜんこくあじ こんだて どうきょうと</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>あつやきたまご ごはん</p> <p>ごはんにまぜます</p> <p>ふかがわめし しおこうじぶたじる</p>	<p>16 <small>やき こんだて</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>だいこんとコーンの ごまサラダ ちいさいキャロットパン</p> <p>やきうどん</p>	<p>17 <small>しょくいく ひ わしよく こんだて</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>こまつなのびたし さんまのしょうがに ごはん</p> <p>うちこみじる</p>	<p>18 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>ごはんにまぜます</p> <p>くりごはん いわしだんごのすましじる</p>
	<p>21 <small>きた み ぼしこんだて</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>チキンのやさいたルタルソース みかんジャム</p> <p>ライおぎパン シェフのミネストローネ</p>	<p>22 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>いそかあえ さばのたつたあげ ごはん</p> <p>なめこのみそじる</p>	<p>23 <small>やさい ひ こんだて</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>オーロラサラダ こめこパン (けんさんこむぎこ)</p> <p>グリーンシチュー</p>	<p>24 <small>みなみきゅうしゅうしゅう とうりゅうこんだて</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>みかん きびなごのかばやき ごはん</p> <p>さつまじる</p>
<p>28 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>アップルドレッシングサラダ チョコだいや クリーム</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>29 <small>わかめ ふりかけ</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>きくらげとにんじんの きんぴら(ごまいり) おぎごはん</p> <p>かんとくに</p>	<p>30 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>ホクホクさつまいも シューマイ くろざとうパン</p> <p>ごもくちゅうかスープ</p>	<p>31 <small>おんがく こんだて</small> 牛乳 ぎゅうにゆう</p> <p>スイーツポテト ごはん</p> <p>あつあげの うまからスープ</p>	<p>毎月 19日は 食育の日 小学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑】</p>

4日 ミートボールのトマトにこみ(ケフタタジン)

※クスクススープの「クスクス」は小麦製品です。