

10がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
1	土	ようじ	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ	アシドミルク	ごはん ポークチャップ クラムチャウダー フルーツ	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ごはん さかなみそに マカロニサラダ インゲンごまかおりいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ アシドミルク				
2	日	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし のり	ヨーグルト	さけチャーハン ちゅうかふうあえもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう プリン	ごはん とうふハンバーグ ポテトサラダ こまつなのいためもの
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし のり ヨーグルト				
3	月	ようじ	パン ジャム ケチャップいため えだまめのポタージュ	バナナ	ごはん さかなのフライ わふうサラダ さつまいものあまに 	ぎゅうにゅう むしパン	ごはん てりやきチキン ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ケチャップいため えだまめのポタージュ バナナ				
4	火	ようじ	ごはん みそしる かぼちゃそぼろあんかけ ふりかけ	ジョア	スパゲッティミートソース やさいサラダ フルーツ	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ごはん ぶたにくのみそつけやき ホウレンソウのあえもの けんちんじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる かぼちゃそぼろあんかけ ふりかけ ジョア				
5	水	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ ふりかけ	アシドミルク	ごはん ささみカツ かいそうサラダ ようふうに	ぎゅうにゅう ミルク かんてん	ごはん さけのチャンチャンやき マカロニサラダ はるさめスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ ふりかけ アシドミルク				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

10がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
6	木	ようじ	ごはん みそしる ウイナーポテトのいためもの なっとう	かじゅう	ドライカレー シーザーサラダ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう おまんじゅう	ごはん さかなのこうみやき はっぼうさい だいこんサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ウイナーポテトのいためもの なっとう かじゅう				
7	金	ようじ	ごはん みそしる とりだんごに のり	やさいゼリー	ごはん チキンピカタ マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう チョイス	ごはん にざかな スパゲティサラダ ちやわんむし
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごに のり やさいゼリー				
8	土	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき のり	ヨーグルト	やきそば ちゅうかふうひやっこ フルーツ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん チキンなんばん レタスとのりのサラダ いとこに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき のり ヨーグルト				
9	日	ようじ	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため のり	かじゅう	ごはん さかなのピザふうホイルやき やさいサラダ マカロニたまごスープ	ぎゅうにゅう てづくり パンケーキ	わかめごはん とりのからあげ はるさめのあえもの アスパラいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため のり かじゅう				
10	月	ようじ	ごはん みそしる すごもりたまご ふりかけ	フルーツ	チキンライス やさいのクリームに かじゅう	ぎゅうにゅう キャロットケーキ	ごはん フィッシュバーグ きのこあんかけ だいこんのあまずあえ みそにくじゃが
		がくどう せいねん	ごはん みそしる すごもりたまご ふりかけ フルーツ				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

10がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
11	火	ようじ	ごはん みそしる じゃがいもそぼろに なっとう	フルーツゼリー	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん さかなのみそに もやしナムル ちゅうかいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる じゃがいもそぼろに なっとう フルーツゼリー				
12	水	ようじ	ごはん みそしる スクランブルエッグ やさいソテー のり	ヨーグルト	カレーうどん ごまずあえ フルーツ 	ぎゅうにゅう コーンとチーズ のマフィン	ごはん さかなプロバンスふう かぼちゃサラダ コンソメに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スクランブルエッグ やさいソテー のり ヨーグルト				
13	木	ようじ	ごはん みそしる だいこんいりに のり	ジョア	ごはん さかなのしおやき じゃがいものそぼろに ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう てづくり りんごゼリー	ごはん タンドリーチキン オーロラソースかけ えだまめのポタージュ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんいりに のり ジョア				
14	金	ようじ	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ のり	アシドミルク	ぎゅうどん かにあえ すましじる パン	ぎゅうにゅう どらやき	ごはん さかなのぱんこやき じゃこサラダ コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ のり アシドミルク				
15	土	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	りんごヨーグルト	ごはん エビフライ ポークビーンズ ブロッコリーごまあえ	ぎゅうにゅう さつまいも マフィン	ごはん にこみハンバーグ ポパイソテー ごまマヨネーズあえ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインやき のり りんごヨーグルト				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

10がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
16	日	ようじ	ごはん みそしる ひじきいために なっとう	かじゅう	チキンカレー もりあわせサラダ ジョア	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん さかなのマヨネーズやき ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきいために なっとう かじゅう				
17	月	ようじ	ごはん みそしる こまつなのソボロに ふりかけ	バナナ	さらうどん いもあめ わかめのすのもの	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ごはん さけしおやき れいしゃぶサラダ のっぺいじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる こまつなのソボロに ふりかけ バナナ				
18	火	ようじ	パン ジャム ウィンナー やさいソテー コンソメスープ	パイ	ごはん さかなのかばやき パンサンデー なすのそぼろに	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん しょうがやき たまごいりポテトサラダ きのこスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ウィンナー やさいソテー コンソメスープ パイ				
19	水	ようじ	ごはん みそしる とりだんごやさいに のり	アシドミルク	ごもくチャーハン とうふのかにあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう サツマイモケーキ	ごはん さかなのたつたあげ ごまずあえ ちゅうかふうコーンスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごやさいに のり アシドミルク				
20	木	ようじ	ごはん みそしる ひじき こうやどうふたまごとじ のり	かじゅう	きつねうどん チーズとツナのサラダ コロケ	ぎゅうにゅう 人参ゼリー	ごはん とりのクリームソース さつまいもサラダ やさしいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじき こうやどうふたまごとじ のり かじゅう				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

10がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
21	金	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ	ジョア	♪秋のみかくランチ♪ しんまいごはん サーモンバターしょうゆやき てづくりふりかけ ごもくみそしる フルーツ	ぎゅうにゅう おまんじゅう	ごはん ぎゅうにくのすきに ドレッシングあえ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ ジョア				
22	土	ようじ	ごはん みそしる ハムソテー のり	ぶどうゼリー	ごはん チキントマトソースかけ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう やさいむしぱん	ごはん さかなのカレーあげ さといものごまみそあえ にんじんしりしり
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ハムソテー のり ぶどうゼリー				
23	日	ようじ	ごはん ぐたくさんスープ めだまやき ふりかけ	ヨーグルト	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	ぎゅうにゅう いちごミルク かんでん	ごはん さかなのしおやき かぼちゃサラダ ぶたじる
		がくどう せいねん	ごはん ぐたくさんスープ めだまやき ふりかけ ヨーグルト				
24	月	ようじ	ごはん みそしる いために なっとう	チーズ	クリームスパゲティ ミートボール フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん さかなのてりやき はるさめあえもの にまめ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる いために なっとう チーズ				
25	火	ようじ	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに ふりかけ	バナナ	ごはん さかなのみそチーズやき やさいサラダ ツナに	ぎゅうにゅう てづくりフルーツ ゼリー	ごはん とりのからあげ すのもの すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに ふりかけ バナナ				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

10がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
26	水	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき ゆかりあえ のり	フルーツゼリー	そばろどん きゅうりのすのもの さかなのすましじる フルーツ	ぎゅうにゅう プリン	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ ポトフふう
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき ゆかりあえ のり フルーツゼリー				
27	木	ようじ	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに のり	ヨーグルト	ごはん マーレードやき ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さけのクリームシチュー ラタトゥユ こまつなのサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに のり ヨーグルト				
28	金	ようじ	ごはん みそしる やさいそぼろに のり	フルーツ	パン ポテトグラタン コンソメスープ りんご	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ごはん マーボーとうふ チンジャオロースふう ごまあえ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる やさいそぼろに のり フルーツ				
29	土	ようじ	ごはん みそしる やさいのソテー ツナあえ のり	リンゴゼリー	コーンラーメン えびたまあんかけ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ココアマフィン	ごはん さかなのタルタルソース ようふうだいに コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる やさいのソテー ツナあえ のり リンゴゼリー				
30	日	ようじ	ごはん みそしる さといもとだいこんのもの なっとう	かじゅう	にんじんごはん とりのあまずあんかけ ブロッコリーのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう たまごぼーろ	ごはん てりやきつくね ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといもとだいこんのもの なっとう かじゅう				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

10 がつ こんだてひょう (常食)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
3 1	月	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに のり	バナナ	♪ハロウィン かぼちゃのカレー やさいサラダ フルーツ	ぎゆうにゆう ♪かぼちゃパウン ドケーキ	ごはん さかなのマヨネーズやき ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに のり バナナ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

