

# 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	火	ようじ	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ	りんごヨーグルト	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  てづくり リンゴゼリー	ごはん みそに スパゲティサラダ インゲンのごまかおりいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ りんごヨーグルト				
2	水	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし ふりかけ	フルーツ	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  ビスケット	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 ふりかけ フルーツ				
3	木	ようじ	パン ジャム ケチャップいため コーンスープ	フルーツ	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  プリン	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 コーンスープ フルーツ				
4	金	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ヨーグルト	スパゲッティミートソース グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう  おにぎりせんべい	ごはん ぶたにくのみそつけやき ホウレンソウのいそべあえ けんちんじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ ヨーグルト				
5	土	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	ぶどうゼリー	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 のり ぎゅうにゅう				

\* 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
6	日	ようじ	ごはん みそしる ウインナーポテトのいためもの なっとう	ふかしいも	ドライカレー シーザーサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう ココアマフィン	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 ウインナーポテトのいためもの なっとう ゼリー				
7	月	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに のり	やさいゼリー	ごはん チキンピカタ ケチャップソース マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん にざかな きりぼしだいこんのサラダ ちやわんむし
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに のり やさいゼリー				
8	火	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 わかめとだいこんのサラダ 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	水	ようじ	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため ふりかけ	ヨーグルト	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	ごはん とりのからあげ はるさめのあえもの ポパイソテー
		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 ふりかけ ヨーグルト				
10	木	ようじ	ごはん みそしる めだまやき ふりかけ	バナナ	チキンライス やさいのクリームに あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん フィッシュバーグ 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 めだまやき 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
11	金	ようじ	ごはん みそしる そぼろに なっとう	ぶどうゼリー	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 みそに もやしのナムル ちゅうかいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる そぼろに なっとう ぶどうゼリー				
12	土	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 さかなのプロバンスふう 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 のり やさいソテー ヨーグルト				
13	日	ようじ	ごはん みそしる だいこんいりに のり	ふかしいも	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  おにぎりせんべい	ごはん タンドリーチキン オーロラソースかけ コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんいりに のり ヨーグルト				
14	月	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	ウエハース	ぎゅうどん かにあえ フルーツ	ぎゅうにゅう  バナナマフィン	ごはん さかなのぱんこやき じゃこサラダ ミルクスープ
		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 フルーツゼリー				
15	火	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	ヨーグルト	ごはん エビフライ ポークビーンズ ブロッコリーのツナあえ	ぎゅうにゅう  どらやき	ごはん ハンバーグ デミグラスソース ごまマヨネーズあえ ポパイソテー
		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 のり 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	水	ようじ	ごはん みそしる ひじきいために なつとう	やさいゼリー	チキンカレー もりあわせサラダ ジョア	ぎゅうにゅう たまごボーロ	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 なつとう フルーツ				
17	木	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ぶどうゼリー	さらうどん いもあめ あまずあえ 	ぎゅうにゅう プリン	ごはん さけのしおやき 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 だいずごもくに ふりかけ パナナ				
18	金	ようじ	パン ジャム ウインナー やさいソテー コンソメスープ	オレンジ	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 ウインナー やさいソテー コンソメスープ フルーツ				
19	土	ようじ	ごはん みそしる ミートボールのケチャップに のり	ヨーグルト	ごもくチャーハン とうふのカニあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのたつたあげ ごまぜあえ 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 ミートボールのケチャップに のり ヨーグルト				
20	日	ようじ	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ	バナナ	きつねうどん チーズとツナのサラダ やさいかきあげ	ぎゅうにゅう にんじんゼリー	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 ひじきに ふりかけ パナナ				

\* 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
21	月	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	ヨーグルト	♪ 旬 <sup>しゅん</sup> を味わ <sup>あじ</sup> うお昼 <sup>ひる</sup> ごはん♪ ごはん サーモンバターしょうゆやき ごぼうサラダ きのこのポタージュ かき	ぎゅうにゅう バウムクーヘン	ごはん ぎゅうにくのすきに ブロッコリーのサラダ 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 ヨーグルト				
22	火	ようじ	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため のり	ゼリー	ごはん チキントマトソースかけ じゃこサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう やさいむしパン	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 ポテトいため のり ゼリー				
23	水	ようじ	ごはん ぐだくさんスープ スクランブルエッグ ソテー 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 かんてん	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 ぐだくさんスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ ヨーグルト				
24	木	ようじ	ごはん みそしる いために なっとう	ふかしいも	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 はるさめのあえもの 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 りんごヨーグルト				
25	金	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 フルーツゼリー	ごはん とりのからあげ あまずあえ 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	土	ようじ	ごはん みそしる のり さばのしおやき ゆかりあえ	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 クッキー	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 ゼリー				
27	日	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 しょうがやき 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 ひじきのまめサラダ
		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	月	ようじ	ごはん みそしる のり こまつなとあつあげそぼろ	やさいゼリー	パン マカロニグラタン コンソメスープ フルーツ	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん マーボー豆腐 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 のり ゼリー こまつなとあつあげそぼろ				
29	火	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ	フルーツ	コーンラーメン えびたまあんかけ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう おまんじゅう	ごはん さかなのタルタルソース ようふうだいでずに こまつなのサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ フルーツ				
30	水	ようじ	ごはん みそしる なっとう さといもとだいこんのもの	ウエハース	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 バウムクーヘン	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 フルーツゼリー				

\* 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
31	木	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	♪Happy Halloween♪ かぼちゃのカレー やさいサラダ かき	ぎゅうにゅう  しおおかき	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 ごもくたまごやき のり 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

