

月	火	水	木	金
10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
ごはん 豆腐ナゲット 小松菜和風マヨ みそ汁 果物	ごはん たらごま焼き ほうれん草ともやしのナムル みそ汁 果物	サンドイッチ 鶏肉きのこ煮 蒸し野菜バター スープ 果物	ごはん 豚肉ジンギスカン 白菜のり和え みそ汁 果物	スパゲティ(ナポリタン) 青のりポテト 果物
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
スポーツの日	あすしパーティー 酔飯 寿司ネタ すまし汁 フルーツゼリー	北海ラーメン さつま芋金平 果物	鶏五目ごはん 豚肉生姜炒め 小松菜えのき和え みそ汁 果物	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜コーン和え みそ汁 果物
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
ごはん すき焼き風煮 ほうれん草ツナ和え みそ汁 果物	鮭の三色丼 大根と人参の煮物 みそ汁 果物	ポークカレー ポテトフライ 果物	塩焼きそば ブロッコリー味噌マヨ和え 果物	ごはん 鶏肉竜田揚げ 小松菜の揚げ浸し けんちん汁 果物
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
ごはん 炒め納豆 大根サラダ みそ汁 果物	ジャムサンド 鶏肉トマト煮 小松菜ソテー 南瓜ポタージュ 果物	ごはん マーボー豆腐 白菜ナムル 中華風スープ 果物	ほうとう風うどん きなこポテト 果物	チキンライス マッシュポテト 豆乳スープ 果物
10月31日				
ごはん シューマイ 三色和え みそ汁(わかめ・大根) 果物				