

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	01 牛乳 ごはん サワラのみそ煮 フジッコの昆布和え けんちん汁	02 牛乳 ごはん 豚肉ときのこの炒め物 バンサンスー 五目スープ	03 文化の日	04 牛乳 ごはん キスのいそべ揚げ ミルクおから 小松菜のみそ汁
				【いい歯の日献立】
07 牛乳 黒糖ロール チキンカツ マリネ風サラダ さつまいもシチュー	08 牛乳 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ ほうれん草の磯香和え 大根のみそ汁	09 牛乳 キムチごはん イカリングフライ チンゲン菜の和え物 かきたまスープ さつまいもと栗のタルト	10 牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き 野菜の五目和え ちゃんこ汁 セコガニ(温泉地域)	11 牛乳 ごはん サバの竜田揚げ れんこんの和え物 秋野菜のみそ汁 照来の栃餅(温泉地域)
		【浜中希望献立】		
14 牛乳 秋なすのミートスパゲティ 焼き栗コロッケ 花野菜サラダ	15 牛乳 麦ごはん きのこ豆のカレー 三尾産わかめサラダ 梨(王秋)	16 牛乳 ごはん ハタハタの南蛮漬け 小松菜とハムの和え物 さつまいものかす汁 照来の栃餅(浜坂の小学校)	17 牛乳 ごはん 春巻き フルーツヨーグルト 八宝菜	18 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツ梅風味 かぶのみそ汁 セコガニ(浜坂地域)
	【カミカミメニュー】			
21 牛乳 シナモントースト スペイン風オムレット (個食ケチャップ) 切干大根サラダ スイートポタージュ	22 牛乳 ごはん 和風チキン きのこのおひたし 浜坂竹輪と湯葉のすまし 照来の栃餅(浜中)	23 勤労感謝の日	24 牛乳 さつまいもごはん カレーのから揚げ ほうれん草の白和え 豚汁	25 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 野菜のポン酢がけ りんご(王林)
			【和食の日】	【カミカミメニュー】
28 牛乳 きつねうどん 豆腐ナゲット 青菜のごま和え	29 牛乳 ごはん お好み焼き(個食マヨ) 大根とツナのサラダ 三尾産わかめのみそ汁	30 牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き もやしの和え物 根菜汁		